

Интелектуален продукт 3

Сборник от методи и насоки

Учители и заинтересовани страни

Настоящата методология е разработена като част от проект "TABASCO - Целенасочен подход за борба с тормоза в училищата чрез организиране и провеждане на кампании", изпълняван по програма "Еразъм+", Ключова дейност 2 - Сътрудничество в областта на иновациите и обмен на добри практики, KA226- Партньорства за готовност за цифрово образование.

Настоящият документ е предназначен да се използва от учители по различни предмети, както и от фасилитатори, помощен персонал, младежки работници, ментори, за да ги подпомага в ежедневната им работа с учениците. Общата цел на този алтернативен инструмент е да повиши капацитета на преподавателите, като им предостави нови професионални умения и знания, така че те да повишат квалификацията си, като прилагат дейности, насочени срещу тормоза/кибертормоза, със своите ученици. Разработената интегрирана методика за обучение се фокусира върху основните принципи и професионални изисквания в тази сфера, като същевременно обхваща националните приоритети за всяка страна партньор и личната перспектива на педагога.

Някои от методите са изпробвани по време на експерименталната фаза на проекта, а други - не; всички те обаче са избрани от партньорските организации и са разработени от експерти и учители в областта на формалното и неформалното образование.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	4
1. За проекта.....	4
1. Въведение	4
2. Цели	4
3. Методологията TABASCO	5
"Цялата общност" като подход за борба с тормоза	6
1. Подход на цялото училище и цялата общност за предотвратяване на тормоза и насилието от връстници.....	6
2. Социалното представяне на тормоза.....	7
3. Общността	8
4. Между познание и отношение	8
5. Ролята на общността и промяната в поведението.....	8
6. Ролята на училищната общност.....	9
Описание на подхода във всички държави	11
A. Въведение	11
B. Междусекторни подходи във всички страни	11
C. Методи и инструменти.....	13
На ниво национален контекст.....	14
2. (А) ЗНАНИЯ / (Б) ПРЕВЕНЦИЯ	14
3. (В) Подкрепа и справяне.....	19
Ресурси	25
4. "Торбичка с трикове".....	25
5. Уебкуестове по темата за тормоза	27
6. Препратки към допълнителни източници на материали	28
Демонстрация - Приложение "Образование без тормоз" - Приложението може да бъде изтеглено безплатно от Google Play или App Store и е създадено от Asociația Parintilil Isteți с финансиране от Фондация Vodafone Румъния чрез Фонда за добри дела.	33
https://www.youtube.com/watch?v=eo9KJTyJuq8	33
Съвети за тези, които предприемат инициативи срещу тормоза	35



Допълнителни съвети за учители/заинтересовани страни/училища	36
Практики с насоки за борба с тормоза	39
7. ТЕНИСКА И ВЪЖЕ ЗА ДРЕХИ.....	40
8. РОЛЕВА ИГРА (ИМПРОВИЗИРАНА).....	42
9. ОТ ТУХЛАТА ДО СТЕНАТА	43
10. КЪСОМЕТРАЖЕН ФИЛМ / ПОВЕСТВОВАТЕЛНО ВИДЕО	45
11. КОМИКСИ.....	46
12. ПРИБЛИЖЕТЕ СЕ ДО ЛИНИЯТА, АКО.....	47
13. КУТИЯ С ПРОБЛЕМИ	49
14. НЕ ПРАВЕТЕ НА ДРУГИТЕ ТОВА, КОЕТО НЕ ИСКАТЕ ДА ПРАВЯТ НА ВАС. ..	50
15. ИНТЕРАКТИВНА ИСТОРИЯ	52
16. КУТИЯ ЗА ОБСЪЖДАНЕ - АДАПТАЦИЯ	53
17. ФОРУМ / СОЦИАЛЕН ТЕАТЪР - РАБОТНИ ТЕХНИКИ.....	55
18. ПРАКТИКУВАНЕ НА ЕМПАТИЯ	58
19. ОСМИСЛЯНЕ НА ПОДХОДЯЩО И НЕПОДХОДЯЩО ПОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН. ..	59
20. СПРАВЯНЕ С ОНЛАЙН НАТИСКА И ВЛИЯНИЕТО НА ВРЪСТНИЦИТЕ	60
21. ЧУВСТВА НА ТОРМОЗ.....	62
22. ПРАВЕНЕ НА РАВНОСМЕТКА ЗА СЕБЕ СИ	64
23. ГОВОРЕЩА ОБЩНОСТ.....	65
24. РОЛЕВИ МОДЕЛИ	67
25. КИБЕРТОРМОЗ И КОМУНИКАЦИЯ	68
26. "ПОВЕРИТЕЛНОСТ"	69
27. КИБЕРТОРМОЗ - "МОЗЪЧНА АТАКА".....	71
28. ЛОШО И ДОБРО.....	73
Речник на термините.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78

ВЪВЕДЕНИЕ

За проекта

1. Въведение

Новите технологии и социалните мрежи понастоящем предоставят нова платформа за действия, които се изразяват в поведение на кибертормоз, което може да има емоционални последици за развитието и психологическото равновесие на младите хора. Въпреки че не всички тези действия се извършват в учебно време, училищният контекст е привилегировано място за превенция и борба с всички форми на насилие и следва да се разглежда като безопасна и защитена среда.

Въз основа на приобщаващото училище образованието за всички изисква да се отчитат разнообразието и комплексността, като ученикът се разглежда като цялостно същество. За да се отговори на сложността на поведението, индивидуално и колективно, механизмите за интервенция в училищната среда трябва да се основават на принципите на холистичния и системния подход. Изхождайки от предположението, че поведението на кибертормоз включва сложна мрежа от взаимоотношения, в която, въпреки че жертвата и агресорът са главните герои, не можем да пренебрегнем другите участници - свидетелите - които играят важна роля в предотвратяването/подкрепянето или засилването на този вид насилие от връстници.

2. Цели

Основните цели на проект TABASCO са:

- Информирание на учителите и училищните настоятелства как да откриват онлайн злоупотреби и как да подкрепят младите жертви;
- Повишаване на осведомеността на родителите и настойниците за това как да наблюдават поведението и навигират децата и младежите в интернет, за да могат да помогнат на децата и младежите да избягват кибертормоза, както и за вида подкрепа, която могат да окажат или към която могат да се обърнат, ако са жертви;
- Повишаване на осведомеността на учениците и другите членове на образователната общност относно специфичните мерки и инструменти, разработени в рамките на проекта TABASCO, които са доказали своята ефективност в борбата срещу кибертормоза;
- Насърчаване на младите хора да инициират и осъществят движение срещу насилието, което ще бъде от полза за цялата общност.

3. *Методологията TABASCO*

Методологията, която представяме тук, ще предложи практики за борба с тормоза, насочени към ученици от 9 до 19-годишна възраст. Тези методи могат да се прилагат от учители и педагози, независимо от предмета, който преподават.

Първата част на документа съдържа полезни съвети, препоръки и подробности за тези, които предприемат инициативи срещу тормоза. Във втората част представяме сборник от няколко дейности, описани с инструкции стъпка по стъпка как да бъдат приложени. Тъй като групата на връстниците е важна част от контекста, в който се проявява тормозът, предлагаме само методи, които да се използват в груповата работа. Дейностите в тази методика са с различна продължителност. Това означава, че учителят трябва предварително да определи в работния си план дейностите, които ще се прилагат през учебната година.

Предварително, като пример за дейности, които биха могли да бъдат осъществени за повишаване на осведомеността относно тормоза, тук представяме списък с някои дейности, които биха могли да се проведат в общи линии:

- Рекламна кампания
- Портал за докладване на тормоз и кибертормоз, насочен към ученици
- Програма за борба с тормоза над учениците, която ще се прилага през цялата година от отговорните учители.
- Обучение на учители, насочено към обучение на учителите, отговорни за прилагането на програмата за борба с тормоза.
- Обучение на връстници обучители
- Обучение за родители и настойници
- Обучение за членове на училищния персонал

"ЦЯЛАТА ОБЩНОСТ" КАТО ПОДХОД ЗА БОРБА С ТОРМОЗА

1. Подход на цялото училище и цялата общност за предотвратяване на тормоза и насилието от връстници

Модел SAFER - описание

Всяко дете във всяко училище заслужава да бъде в безопасност и ангажирано с адекватна подкрепа. Това е фокусът на модела "Цялостно училище, цялостна общност, цялостно дете" (WSCC). В рамките на проект "Изследване в действие" (SAFER) е разработен модел в сътрудничество с ключови партньори от различни европейски държави в областта на образованието и психологията. Моделът WSCC укрепва единния и съвместен подход, предназначен за подобряване на обучението и здравето в училищата в ЕС. WSCC е всеобхватен подход, който е насочен към цялото училище, черпи ресурси и влияния от цялата общност и служи за удовлетворяване на нуждите на цялата общност. Моделът WSCC поставя детето в центъра, като представя идеята, че децата трябва да бъдат в центъра на процеса на вземане на решения; по този начин всички политики, практики и програми трябва да подкрепят едно здраво, безопасно, ангажирано и подкрепено дете. Моделът SAFER WSCC е насочен към насърчаване на всякакви действия (в училище и извън него) за предотвратяване на тормоза и кибертормоза. Рамката на WSCA основно поставя на вниманието си връзката между по-широката екология на училището/общността и нивото на поведение на тормоз:

- придобиване на социални и граждански компетентности, като разбиране, уважение, социална отговорност, решаване на конфликти и гражданска позиция. Тези качества са не само крайъгълен камък на правата на човека, но и основа за сплотена, продуктивна и мирна класна стая, училище и общество.
- насърчаване на общи положителни и демократични ценности, разглеждани като етично-идеологическа, политическа и психосоциална платформа, върху която могат да се разработят стратегии за привличане на вниманието към тормоза и за неговото предотвратяване
- познаването, притежаването и упражняването на основните права (напр. участие, приобщаване, свобода на мисълта и изразяването и др.), което дава възможност на учениците да ползват и упражняват своите права и да уважават и защитават правата на другите.
- създаване на благоприятна среда, в която младите хора са насърчавани да реализират личния си потенциал, където те се развиват, учат и емоционално се развиват, подкрепяни от учители, които работят в култура, в която еднакво се цени собственото им благосъстояние

- прякото участие, освен на учителите, учениците, училищния персонал и други специалисти, работещи с училището, на родителите и на по-широката общност, която заобикаля училището.

Откъде да започнете: Методът започва с анализ на вътрешното личностно измерение на учениците (личностно ниво) - (биографичен въпросник), така че използването и на другите три измерения (клас-училище-общност) означава да се гарантира пълната ангажираност и овластяване на учениците като герои на рамката на WSCA за борба с тормоза, като по този начин се "насърчава значимото участие на децата в усилията за предотвратяване и реагиране на насилието и тормоза в училище".

Като цяло подходът WSCA:

- Включва учителите, учениците и целия училищен персонал.
- Насърчава про-социалното поведение, както и противодействието на тормоза.
- Използва многостранни стратегии и дидактически инструменти, които работят на различни нива в училищната и общностната система.
- Дава възможност за избор на дейности и компоненти, които отговарят на контекста и целите на всяко училище и които могат да бъдат адаптирани към нуждите на всяко училище и целевата възраст на учениците.

2. Социалното представяне на тормоза

Тормозът като представяне и понятие се появява през 70-те и 80-те години на миналия век за категоризиране на насилието в училищна среда, което определена жертва търпи от агресор или група агресори, умишлено и многократно. Това насилие е израз на неравностойно съотношение на силите и причинява физическо или психическо страдание и социална изолация на жертвата.

"Следователно се сблъскваме с форма на деструктивни социални отношения, силно повлияни от социалната динамика, продиктувана, наред с останалото, от групите на връстниците, системите и процедурите на училищната организация, етиката и обичаите на самата заобикаляща общност."¹

Ако формите на агресия, насилие от страна на връстници и свободно или съзнателно мотивирано утвърждаване на властта сред децата или младите хора са познати и дори оправдани практики, тормозът ще бъде в центъра на вниманието заради страданието, което причинява на жертвите и което често остава незабелязано.

Проучванията на явлениято са многобройни, а значението на общността за справяне с проблема и неговото смекчаване или потушаване се признава за централно още от първите проучвания и

¹ Жозе Илдио Алвес де Са. 2012. Тормозът в училище: Prevenция и интервенция. U.S., Aveiro

теоретични разработки на Дан Олвеус през 70-те години на миналия век, който днес представя методологията на глобалния подход, в който ролята на общността заема важно място.

3. Общността

Общността е централен елемент в развитието на индивидуалността и личността на всеки от нас, като насърчава референциите на смисъла, обединява практиките и аксиологично определя границите на поведението.

Действията, мотивите и последиците от тормоза, които се преживяват индивидуално, имат косвени мотивационни сили в общността, предимно от семейството², и отражение върху динамиката на групите и тяхното благополучие.

Но ако тормозът има елементи на легитимност в общността, той има и елементи на делегитимация. Следователно звеното играе централна роля в борбата с тормоза.

4. Между познание и отношение

Разработените дейности се ръководят от конструктивистки и когнитивни социално-конструктивни принципи за изграждане на представи, като не се забравя ролята на афективното и психосоциалното измерение на динамиката, в която се случва тормозът и как се възприема.

Така, ако, от една страна, има предложения за дейности, насочени към познанието, като например лекции и дейности, насърчаващи индивидуалното размишление, от друга страна, се представят дейности за групова динамика за обсъждане на концепции, идеи и нагласи.

Тези дейности имат както (ре)конструктивно измерение от концептуална гледна точка, така и афективно измерение в начина, по който децата разбират или представят тормоза.

Дейностите са насочени към деца и младежи, при които едновременно възрастовата група, в която честотата на тормоза е по-висока, и групата на връстниците е по-важна.

5. Ролята на общността и промяната в поведението

Менталната репрезентация и афективните компоненти са два от трите елемента на отношението, а поведението е третият елемент. Следователно подходът включва промяна на поведението, промяна на представите и чувствата. Те се променят по-лесно, стига общността да споделя разбирането за сериозността на тормоза и да го представя като негативно поведение.

Затова е важно да се разработят дейности, включващи групи или значими елементи на общността, които в случая с училището са предимно близки представители (учители, членове на училищния

² Olweus, D. (2005). Тормозът в училище: какво знаем и какво можем да направим. Oxford: Blackwell Publishing, p.59. apud Arede, Jorgelina Antónia Gomes. Тормозът в училищен контекст: проучване на случай. 2016. UA Aveiro <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/18410/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>

персонал, родители, настойници), но също така и представители, които са по-далеч от прекия опит, но имат значение при изграждането на представите (полицейски представители, политически представители, лекари, психолози и други).

6. Ролята на училищната общност

Учителят има важна роля в предотвратяването и идентифицирането на поведението на тормоз, както и в развиването на социални и емоционални умения в контекста на класа по целенасочен и чест начин.

Теми за развитие: обучение за тормоза и кибертормоза и повече внимание/ангажираност към класа.

Изготвяне на програма за насърчаване на уменията:

- Оценка чрез въпросник какво мислят и знаят учениците от класа за тормоза;
- Представяне на резултатите, обсъждане и рамкиране на проекта;
- Дейност за разбиване на леда;
- Самопознание и междуличностни отношения;
- Информативна част за тормоза / дискусия;
- Комуникация;
- Управление на емоциите;
- Умения за взаимоотношения и взаимодействие с връстници.

Програмите за взаимопомощ се основават на предположението, че група ученици оказват подкрепа на своите връстници и се учат от нея. Те са отговорни ученици, представители на ученическата общност, които искат да променят нещо и се интересуват от този проблем.

Теми за разработване: информационна част за тормоза и кибертормоза, общуване и активно слушане, разбиране на проблемите, които съществуват сред връстниците им по отношение на тормоза.

Родителите и настойниците играят жизненоважна роля във формирането на поведението на децата си и в подкрепата на деца и младежи, които са жертви или насилници. Обучението за родители и настойници има за цел да предостави информация и предложения за тормоза и кибертормоза, както и предложения за дейности, които родителите могат да извършват с децата си, за да развият техните социални и емоционални умения.

Теми за разработване: Информация за тормоза и кибертормоза, предупредителни знаци (забелязвате ли, че детето ви може да е жертва на тормоз или че се държи агресивно) и стратегии, които да му помогнат да сърфира безопасно в интернет, и др.

Членовете на училищния персонал, като активен участник в дейностите по наблюдение и подкрепа в неучебно време, са наблюдатели на поведението на учениците и често са тези, които изслушват и помагат при управлението на конфликти между връстници.

Членът на училищния персонал сътрудничи в дейности, насочени към безопасността на децата и младите хора в училище, като допринася за добрата училищна среда.

Теми за разработване: Част за тормоза и кибертормоза, предупредителни знаци (забелязване на това, че ученикът може да е жертва на тормоз или че проявява поведение на тормоз), комуникация и активно слушане и стратегии за разрешаване на конфликти.

В съответствие с това, за да избере и приложи каквато и да е практика за борба с тормоза, предлагаме всяка страна/институция да започне с определянето на "лице на първа линия", което означава да се определи лицето, работещо в тясно сътрудничество с младежите, което може да бъде важен референт за информиране и повишаване на осведомеността относно тормоза и отговорното използване на интернет.

На следващо място може да е важно да се идентифицират професионалисти или институции в общността, които биха могли да бъдат привлечени, за да се увеличи въздействието на дейностите, като например полиция, учители, психолози или други.

Следващата стъпка, която предлагаме, е да се избере една от дейностите, споменати в този сборник, в зависимост от характеристиките на групата (възраст на младежите, размер на групата и т.н.), специфичните цели и контекста, в който се провеждат.

ОПИСАНИЕ НА ПОДХОДА ВЪВ ВСИЧКИ ДЪРЖАВИ

A. Въведение

Тормозът, кибертормозът и другите форми на насилие са явления, които се срещат с тревожна честота в живота на децата и младите хора и могат да бъдат опустошителни за жертвите и да имат отрицателно въздействие върху различни нива на индивидуалния и социалния живот. Поради сложността на проблема с тормоза и кибертормоза Европейският съюз и публичните политики на различните държави са предприели законодателни инициативи и общи програми, насочени към повишаване на осведомеността, обучение, превенция и намеса, които позволяват и насърчават глобален подход към проблема.

Експертите препоръчват интервенция на общностно ниво и включване на различните сектори на обществото, както и на лицата, за които са насочени програмите.

B. Междусекторни подходи във всички страни

Предотвратяването и борбата с насилието в училищния контекст, и по-специално с тормоза и кибертормоза, изглежда са от съществено значение за постигането на Целите за устойчиво развитие 2016-2030, които са насочени към осигуряване на качествено приобщаващо и справедливо образование и насърчаване на възможностите за учене през целия живот за всички, като се развиват мирни и приобщаващи общества.

Проучване на УНИЦЕФ, проведено в 30 държави, показва, че всеки трети млад човек заявява, че е бил жертва на кибертормоз; всеки пети съобщава, че е напуснал училище поради кибертормоз и насилие <https://youtu.be/HBuqPf68VMw> [e https://cybervengers.club/pt-pt/](https://cybervengers.club/pt-pt/).

Проучването на ЮНЕСКО "Зад цифрите: да сложим край на насилието и тормоза в училище" - <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483> - направено през 2019 г., в което участват 144 държави, подчертава, че всяко трето дете е било тормозено през последния месец, като по този начин посочва необходимостта от:

- а) прилагане на политики за предотвратяване и противодействие на насилието и тормоза в училище;
- б) обучение и подкрепа на учителите в превенцията на насилието и тормоза в училище;
- в) насърчаване на подходи, обхващащи цялата общност, включително ученици, учители, техници, оперативни асистенти, родители/настойници и местни власти;
- г) предоставя информация и подкрепа на децата, младите хора и техните семейства.

През 2020 г. ЮНЕСКО и френското Министерство на образованието, младежта и спорта организираха международна конференция за тормоза - <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374794> . Научният комитет предложи за ефективен отговор на тормоза да се използва цялостен образователен подход, като се признае връзката между училището и общността като цяло, включително образователната система, социалната система и технологичната система. Глобалният подход за превенция и борба с тормоза се състои от 9 компонента: твърди и ясни политики; овластяване на учителите да се справят с тормоза; учебни планове и планове за обучение, които благоприятстват грижовната среда; безопасна среда; механизми за докладване и подкрепа на жертвите; участие на всички участници в училищната общност; овластяване и участие на учениците; асоцииране между образователния сектор и други сектори на обществото; мониторинг и оценка на интервенциите.

Заслужава да се отбележат два ръководни принципа:

- избягвайте изолирани мерки, тъй като те не са ефективни;
- децата и младите хора трябва да участват в разработването, прилагането и оценката на компонентите.

СЪВЕТ НА ЕВРОПА. ПАРЛАМЕНТ И ЕВРОПЕЙСКА КОМИСИЯ

Съветът на Европа разработи стратегия за правата на детето³, в която прие за приоритетна област "живот без насилие за всички деца" и съответно разгледа въпроса за насилието в училищата, а именно в рамките на Хартата на Съвета на Европа за образование за гражданство и образование за правата на човека. Като прилагаше междусекторен подход, Съветът на Европа подкрепи "засилването на ролята на образованието за предотвратяване на специфични форми на насилие, като например тормоз в училище, хомофобски тормоз, кибертормоз и насилие, свързано с радикализация"⁴.

Тази стратегия е разработена в съответствие с настоящата Стратегия на Съвета на Европа за правата на детето 2022-2027 г.⁵

Резолюцията на Европейския парламент от 12^{ти} април 2016 г. относно изучаването на ЕС в училище "призовава Комисията да улесни обмена на добри практики между държавите членки (...) по

³ <https://www.cnpdpj.gov.pt/documents/10182/14731/Estrat%C3%A9gia+do+Conselho+da+Europa+sobre+os+Direitos+da+Crian%C3%A7a/5f2d0055-ee83-46fe-976f-fe40e76df7ba>

⁴ Estratégia do Conselho da Europa sobre os Direitos da Criança (2016-2021), стр. 19.
<https://www.cnpdpj.gov.pt/documents/10182/14731/Estrat%C3%A9gia+do+Conselho+da+Europa+sobre+os+Direitos+da+Crian%C3%A7a/5f2d0055-ee83-46fe-976f-fe40e76df7ba>

⁵ [Bullying - Direitos da Criança \(coe.int\)](https://www.coe.int/turkey/commencement-of-the-implementation-of-the-anti-bullying-strategy)

отношение на (...) борбата с дискриминацията и предразсъдъците в учебните заведения, включително оценката на учебните материали и политиките за борба с тормоза и дискриминацията;"

В предложената от Съвета препоръка за периода 2022/2026 г. се посочва, че благосъстоянието на учениците в училище "намалява, а сплашването/кибертормозът са широко разпространени и се увеличават. Изследванията подчертават, че тормозът в училище има опустошителни последици за благосъстоянието и академичните резултати на учениците и увеличава риска от преждевременно напускане на училище. (...) Така той приканва държавите членки да "създадат и насърчат дейностите на експертната група за подкрепа на учебната среда за групите в риск от провал в училище и за подкрепа на благосъстоянието в училище, която ще продължи работата по идентифициране на добри практики (...) и превенция на сплашването и насилието в училище (...)". В един от водещите принципи, заложи в Плана за действие за цифрово образование за периода 2021-2027 г., Европейската комисия подчертава, че "качественото и приобщаващо цифрово образование, което зачита защитата на личните данни и етиката, следва да бъде стратегическа цел на всички органи и агенции, работещи в областта на образованието и обучението (...)". Признава се също така необходимостта да се помисли за благосъстоянието на учениците, учителите и непедagogическите специалисти, както и на родителите, като за целта е от съществено значение да се насърчат медийната грамотност, критичното мислене, борбата с дезинформацията и речта на омразата, зачитането на правата на интелектуална собственост и др.

С. Методи и инструменти

Подходът към явлението тормоз, който успешно се прилага, преминава през три измерения: знания (осведоменост, информация и обучение), превенция и подкрепа и справяне.

Тъй като тези измерения са различни, те са формулирани в идеален подход.

На ниво знания (А) се провеждат многобройни дейности за повишаване на осведомеността, информиране и обучение относно явлението тормоз и кибертормоз, както по отношение на поведението, така и на последиците. На ниво превенция (Б) съществуват различни типологии, като си струва да се отбележи участието на общността. На ниво "Подкрепа и справяне" (В) - създаване на екипи, които се занимават с явлението по интегриран начин и разработват също така механизми за подкрепа и разобличаване.

(А) дейности, свързани със знания:

(А1) лекции и уебинари

i) Лекции и информационни уебинари;

ii) Споделяне на опит.

(A2) Курсове за обучение на професионалисти, преподаватели и колеги.

(A3) групова динамика, която насърчава идентифицирането на явлението чрез идентифициране на поведението; изследване на мотивацията; използване на последствията:

i) Създаване на игра;

ii) Изготвяне на информационни брошури;

iii) Създаване на пространства за размисъл;

iv) Създаване на видеоклипове.

(Б) Превенция - включване на общността

i) Състезания, включващи хомогенни или хетерогенни групи;

ii) Съвместно изграждане на панели за споделяне на емоции и мисли;

iii) Съвместно изграждане на артистични инсталации;

iv) Лекции, предназначени за широката общественост;

v) Динамизиране на игри и пространства за срещи.

(В) Подкрепа и борба - обучение на екипите с тези отговорности:

i) събиране на информация за установени случаи на тормоз;

ii) анализ на контекста, средата и ситуациите на тормоз;

iii) Насърчаване на решения.

НА НИВО НАЦИОНАЛЕН КОНТЕКСТ

(А) ЗНАНИЯ / (Б) ПРЕВЕНЦИЯ

ПОРТУГАЛИЯ - Знания/превенция

В Португалия подходът към явлението тормоз понастоящем дава приоритет на училищната среда, като през 2021 г. е създадена Комисия за наблюдение на борбата с тормоза и кибертормоза в училищата, чиято мисия е да осигури приобщаващо училище, насърчаващо безопасна и здравословна среда, със следните функции: Разработване на стратегии за повишаване на осведомеността, превенция и борба с тормоза и кибертормоза; Насърчаване и наблюдение на обучението на педагогическия и непедагогическия персонал в областта на развитието на социални и емоционални умения; Насърчаване, наблюдение и контрол на Плана за превенция и борба с тормоза и кибертормоза; Наблюдение на наличието на ситуации на насилие в училищния контекст, по-специално на тези две явления.

НИДЕРЛАНДИЯ - Знания/превенция

В Нидерландия училищата трябва да осигуряват безопасна социална среда и да се борят с тормоза (източник: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs/vraag-en-antwoord/aanpak-pesten-school>). Начинът, по който това се прави, зависи от училищата. Те обаче трябва да спазват нидерландския Закон за безопасност в училище. От началните и средните училища се изисква да изготвят план за безопасност. Протоколът за тормоза може да бъде част от този план, но не е задължителен. Училището трябва да посочи: (1) как училището разпознава поведението на тормоз; (2) какви споразумения са сключени за предотвратяване и справяне с тормоза; (3) кой е поверителният съветник; (4) кой е човекът за контакт по въпросите на тормоза; (5) как работи процедурата за подаване на жалби; (6) къде може да се намери независимата комисия по жалбите. Родителите могат да намерят тази информация в ръководството на училището и/или на уебсайта на училището. Разбира се, родителите могат да я поискат и от училищното настоятелство.

Държава	ЗНАНИЯ/ПРЕВЕНЦИЯ
Португалия	<p>Национална обсерватория за тормоз, от 2020 г. https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/ https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/</p> <p>Информация и осведоменост на училищно ниво в областта на учебните програми "Гражданство и развитие" и "Информационни и комуникационни технологии".</p> <p>Програма "Безопасно училище" - https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-escola-segura.aspx действия, насочени към деца и младежи на възраст между 6 и 18 години: акцията "Тормозът е за слабите" - https://www.facebook.com/PSPPortugal/videos/bullying-%C3%A9-para-os-fracos/388418665751137; "Опасностите в интернет" - https://www.psp.pt/Pages/atividades/ComunicarSeguranca.aspx - за младежи на възраст 12/13 години; "Насилие при запознанство" - https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-violencia-domestica.aspx - за младежи на възраст 14/15 години.</p> <p>Кампания "Училище без тормоз/Училище без насилие" - https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/</p> <p>Програма за здравно образование (ПЗО) - "Психично здраве и превенция на насилието" - https://www.dge.mec.pt/saude-mental-e-prevencao-da-violencia https://www.seguranet.pt https://www.seguranet.pt/pt/lideres-digitais-seguranet/</p> <p>Киберсигурността в училищата - https://www.internetsegura.pt/noticias/ciberseguranca-</p>

	<p>nas-escolas представя конкретни дейности с географски координати https://www.seguranet.pt/mes-ciberseguranca-2022/, както и разнообразни ресурси - Recursos de Apoio Cibersegurança nas Escolas (seguranet.pt).</p> <p>(11-14-годишни) - програма на УНИЦЕФ, с ресурси, достъпни онлайн-https://escolas.unicef.pt/ ,</p> <p>Amnesty International Португалия - https://www.amnistia.pt/projeto-stop-bullying</p> <p>Програмата Cuida-te+ има за цел да насърчи здравето и здравословния начин на живот на младите хора - https://ipdj.gov.pt/o-programa/.</p> <p>https://cybervengers.club/pt-pt/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZxEeKWfKpvl&t=1s/ - Pintarolas.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uP2znfCvI&t=5s/ - H&S.</p> <p>На спортно ниво съществува програмата Violência Zero (violenciazero.gov.pt)</p> <p>Bandeira da Ética - IPDJ</p> <p>http://www.desportosembullying.pt/</p>
България	<p>Български център за безопасен интернет: https://www.safenet.bg/: предлага ресурси за учители, родители и ученици, за да им помогне да избегнат рисковете в интернет</p> <p>https://teacher.bg/: предлага ресурси и курсове за учители, някои от които са насочени към превенция на онлайн насилието и тормоза.</p> <p>http://www.daskalo.com/effectivecommunication/files/2018/05/%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B0-ilovepdf-compressed.pdf Предлага информация, която има за цел да повиши осведомеността за кибертормоза и да предотврати кибертормоза.</p> <p>https://nmd.bg/: Национална мрежа за децата е обединение на граждански организации и съмишленици, работещи с и за деца и семейства в цялата страна.</p> <p>https://childhub.org/bg/: Порталът за закрила на детето е създаден по инициатива на група лица и организации от 10 страни от Югоизточна Европа и от целия европейски регион. Той се стреми към по-безопасна, подкрепяща и приобщаваща среда за всички деца.</p> <p>https://safer.bg/: образователна програма, разработена специално за деца, но и за техните родители и активни възрастни.</p> <p>https://detetovinternet.bg/: В края на 2021 г. стартира социалната кампания "Пази детето в интернет", чиято цел е да осигури защита на децата, както и да изгради у тях умения за безопасно използване на интернет. Платформата предлага редица образователни ресурси за учители и родители.</p>
Нидерландия	<p>Pestweb предлага информация за тормоза за деца и юноши на възраст от 8 до 18 години: https://www.pestweb.nl/</p> <p>Фондация "Stop Pesten Nu" се ангажира да повишава осведомеността и да предотвратява тормоза и онлайн тормоза. Тя е насочена към широк кръг от</p>

	<p>потребители, включително ученици, родители, училища, спортни асоциации, служители, работодатели и центрове за настаняване. Фондация "Спри тормоза сега" има едно спешно послание: Тормозът трябва да спре не утре, а СЕГА! https://www.stoppestennu.nl/</p> <p>https://www.mediawijshheid.nl/onlinepesten/: Този уебсайт е инициатива на Мрежата за медийна грамотност (Netwerk Mediawijshheid) и е предназначен за широка аудитория от млади хора, възрастни, пенсионери, преподаватели, здравни и социални работници, учители и хора, работещи в (полу)държавната администрация, пресата и бизнеса. Целта на уебсайта е: (1) да предостави на нидерландската общественост информация за медийната грамотност; (2) да посочи пътя към организации, компании и институции за повече информация; (3) да предостави преглед на съответните новини и събития. Децата, на възраст от 10 години, могат да посетят https://www.HoeZoMediawijshheid.nl, младежкия уебсайт за забавно, безопасно и интелигентно използване на (социалните) медии.</p> <p>https://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online/online-pesten: Уебсайт на нидерландската полиция с обширни въпроси и отговори за (кибер)тормоза, предназначен за деца и юноши.</p> <p>https://www.allesoverpesten.be/: Уебсайт с информация за тормоза. Той предлага информация за деца/младежи, учители, съветници, родители и всички, които взаимодействат с деца и юноши.</p> <p>https://saferinternetcentre.nl/: Центърът за безопасен интернет в Нидерландия се опитва в сътрудничество с нидерландското правителство, бизнеса и социалните институции да разработи материали и дейности, които да предоставят на младите хора и тяхното социално обкръжение, включително родители, учители и социални работници, инструменти за превръщането им в граждани, владеещи цифровите технологии.</p>
<p>Румъния</p>	<p>Министерство на образованието - Методически правила за прилагане на законодателството срещу психологическото насилие - тормоз - https://www.edu.ro/norme-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriva-violen%C8%9Bei-psiologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AE</p> <p>"Спасете децата" в Румъния и NEPI Rockcastle осъществиха проекта "Отговорният родител в цифровата ера" - 2021 г., 10 конференции за родители, учители и деца под формата на 5 уебинара и 5 семинара - https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Comunicat-de-presa-Parinte-responsabil-in-era-digitala-SALVATICOPIII-NEPI-6-APRILIE-2021.pdf</p> <p>- Създаване на групи за действие срещу тормоза в 130 партньорски училища - http://www.scolifabullying.ro/</p> <p>"Училища с нулева толерантност към насилието" - конференция на 25 август, Букурещ https://www.youtube.com/watch?v=2byjrf82to0</p> <p>EDUPEDU.RO - Кампания за превенция на кибертормоза https://www.edupedu.ro/sfaturi-impotriva-agresiunilor-din-mediul-online-pentru-copii-si-</p>

[tineri-de-la-centrul-de-asistenta-educationala-iasi/](#)

Асоциацията "Интелигентни родители" и фондация "Водафон Румъния" стартират "Образование без тормоз" - единственото приложение, което помага за предотвратяване и борба с тормоза в Румъния

<https://asociatiaparintiloristeti.ro/proiecte/s-a-lansat-educatie-fara-bullying-aplicatia-gratuita-de-prevenire-si-combatere-a-bullying-ul-in-randul-copiilor-din-romania/>

За "кибертормоза" и правата на децата в онлайн среда

<https://next.juridice.ro/1250/despre-cyberbullying-si-drepturile-copiilor-in-mediul-online/>

Редакционни изяви, статии, чрез които специалисти информират за явлението кибертормоз - <https://www.juridice.ro/550662/cyberbullyingul-provocari-legislative-tu-stii-ce-mai-face-copilul-tau.html>

Интерактивна платформа за безопасност на децата, където можете да намерите информация, идеи и съвети за родители, предложения за справяне със ситуации на кибертормоз, списък с уебсайтове за деца - <https://kids.kaspersky.com/cyberbullying-facts/>

ORANGE - Кампания за превенция на кибертормоза:

<https://responsabilitate-sociala.orange.ro/revista-de-responsabilitate/cyberbullying/>

Кампания за превенция на кибертормоза - радио подкасти

<http://www.itsybitsy.ro/tag/cyberbullying/?ref=responsabilitate-sociala.orange.ro>

Кибертормоз - безопасността на децата в интернет

<https://mihaelaolarublog.ro/cyberbullying-siguranta-copiilor-pe-internet/>
https://www.youtube.com/watch?v=D8n4hmNb2ko&ab_channel=a7tv

УНИЦЕФ - <https://www.unicef.org>

Информация за кибертормоза и решения за намеса

<https://www.unicef.org/romania/ro/povesti/cyberbullying-ce-este-si-cum-fi-punem-capat>

Програми за превенция, информационни статии, отговори на въпроси за тормоза и кибертормоза

Платформата Kinderpedia - <https://www.kinderpedia.co/ro/bullying-cyberbullying.html>

Save the Children Румъния - <https://www.salvaticopiii.ro>

Платформата <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala/prevenirea-bullying-ului-in-scoli-si-gradinite>

- Научни изследвания, кампании, разработени в сътрудничество с различни компании (Kaufland Румъния), групи за действие, дейности за превенция / образование / здраве / права на децата - <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala> -

- Създаване на групи за действие срещу тормоза в 130 партньорски училища -

	<p>http://www.scolifarabullying.ro/</p> <p>Министерство на образованието - 2020 г. - Методически норми за правоприлагане срещу психологическото насилие - https://www.edu.ro/norme-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriviaviolen%C8%9Bei-psiologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AEn</p> <p>Закон за образованието, чл. 5- https://lege5.ro/gratuit/gm3timzrgi4q/art-5-prevenirea-bullyingului-si-a-cyberbullyingului-in-unitatile-de-invataman-preuniversitar-norma-metodologica?dp=gmytonbygiztgny</p> <p>OMEC Order nr 4343 / 2020 - https://www.edu.ro/sites/default/files/fisiere/Legislatie/2020/OMEC_4343_2020_norme%20antibullying.pdf</p> <p>Румънската полиция Кампания за превенция на кибертормоза - https://www.juridice.ro/695878/politia-romana-a-demarat-campania-pentru-prevenirea-cyberbullyingului.html</p>
--	---

(В) Подкрепа и справяне

През последните години, в отговор на предизвикателството на тормоза и кибертормоза, бяха създадени инструменти за борба с това явление: обучение на най-пряко ангажираните лица (родители, учители и други представители на образователната система), курсове за обучение, предоставяне на инструменти за подкрепа на жертвите (създаване на канали за комуникация и разобличаване) и по-широки механизми за борба с участието на общностите, като например кампании в различни формати и с използване на различни средства. В следващата таблица са представени някои от тези средства и канали за подкрепа и справяне.

Държава	Обучение	Подкрепа/справяне
Португалия	<p>"Тормоз и кибертормоз: Превенция и действие" - https://www.nau.edu.pt/pt/curso/bullying-e-ciberbullying-prevenir-agir/ - Курс на обучение, насочен към обучение на професионалисти, които изпълняват функции в образователния контекст.</p> <p>Курсове и обучения, насърчавани от Португалската асоциация за подкрепа на жертвите https://formacaoarav.pt/ и насочени към специалисти, които се занимават пряко или непряко с жертви на тормоз.</p>	<p>Линия за безопасен интернет на APAV - линия за поддръжка +351 800 219 090</p> <p>https://www.internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis.</p> <p>SOS Criança - 116 111 - от Института за издръжка на деца - https://iacrianca.pt/intervencao/sos-crianca.</p> <p>Служба за борба с киберпрестъпността - https://cibercrime.ministeriopublico.pt/</p> <p>Линия за оплаквания за деца в опасност https://www.cnpdpj.gov.pt/comunicar-situacao-de-perigo (+351 96 123 11 11);</p> <p>Национална обсерватория за тормоз:</p>

	<p>Цифровата академия за родители - https://www.e-redes.pt/pt-pt/sustentabilidade/nos-e-as-comunidades/investimento-social/academia-digital-para-pais - е инициатива на E-REDES в партньорство с Генерална дирекция "Образование" (DGE), която се основава на убеждението, че цифровата грамотност е условие за социално приобщаване.</p> <p>Курс Bullying e violência escolar - Cognos - популяризира курсове за обучение на преподаватели.</p> <p>В социален план съществуват програми като "Квартали без тормоз" - https://www.associacaoplanoi.org/bairros-sem-bullying/ - която насърчава безопасен контекст и психично здраве, предотвратявайки тормоза и междуличностното насилие чрез интегрирани действия на общността.</p>	<p>https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/</p> <p>Печат "Училище без тормоз" - https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page_id=24890.</p> <p>Печат за здравословно училище (PES) - https://escolasaudavelmente.pt/escola-saudavelmente/selo-saude-psicologica-escolar/regulamento-de-candidaturade-psicologica-escolar/regulamento-de-candidatura.</p> <p>Защитен печат - права на детето - https://www.cnpdpcj.gov.pt/selo-protetor.</p> <p>Предизвикателства пред Seguranet - https://www.seguranet.pt/desafios</p>
<p>България</p>	<p>http://openedubg.com/images/sampled/ BG/project/lesons/25.pdf: обучение на тема "Да се противопоставим на кибертормоза - кои фактори идентифицират кибертормоза и насилието онлайн и какво мога да направя, за да ги намалая?"</p> <p>http://openedubg.com/images/sampled/ BG/project/lesons/34.pdf: обучение на тема "Противодействие на кибертормоза - кои фактори засилват кибертормоза и насилието онлайн и какво да направим, за да ги намалим?"</p> <p>https://eurocirilic.com/bg/courses/%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B0-%D1%81-%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%B8-%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%8A%D1%82%D1%8F%D1%82-%D0%BA/ : обучение на тема "Справяне с тормоза и кибертормоза: пътят към по-добро съжителство в класната стая и извън нея"</p>	<p>Национална линия за помощ: https://endviolence.nmd.bg/ Линията за помощ е предназначена за подкрепа на деца, родители и специалисти по въпроси, свързани с безопасността на децата в интернет. Консултантите на линията за помощ работят за предотвратяване на онлайн злоупотреби и за намеса в ситуации на злоупотреба, като онлайн тормоз, груминг (набелязване на дете за сексуално насилие), секстинг (флирт чрез снимки онлайн), злоупотреба с лични данни, профили и самоличност онлайн и др. Консултациите се предоставят анонимно на телефон 124 123 в цялата страна и чрез уебсайта на Центъра www.safenet.bg.</p> <p>https://www.cybercrime.bg/index.html: предназначено за подаване на сигнал до Дирекция "Киберпрестъпност" към Главна дирекция "Борба с киберпрестъпността" на Министерството на вътрешните работи, ако сте жертва или свидетел на киберпрестъпление.</p> <p>https://116111.bg/: Националната телефонна линия за деца 116 111 се управлява и администрира от Държавната агенция за</p>

	<p>https://cyber360.bg/courses/kibersigurnost-za-roditeli-chast-1/: обучение, което има за цел да помогне на родителите да разберат по-добре концепциите за киберсигурност и как могат да защитят децата си от заплахите, които ги дебнат онлайн.</p> <p>https://www.institute-hr.com/%d0%ba%d0%b8%d0%b1%d0%b5%d1%80%d1%82%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%be%d0%b7-%d1%81%d1%80%d0%b5%d0%b4-%d0%bf%d0%be%d0%b4%d1%80%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0%d1%89%d0%b8%d1%82%d0%b5/ : Кибертормоз сред юношите - програма за обучение на преподаватели за киберрисковете и тяхното управление в различните възрастови групи</p>	<p>закрила на детето. Агенцията е единственият специализиран орган на Министерския съвет за ръководство, координиране и контрол на изпълнението на държавната политика в областта на дейностите по закрила на детето в Република България. От самото си създаване телефонната линия е предназначена за подкрепа на всички деца и техните семейства. Операторите, които отговарят на обажданията, са обучени психолози, които са готови да изслушат, подкрепят, консултират и насочат обаждащите се по всички техни проблеми, 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, анонимно и безплатно.</p> <p>http://web112.net/: Гореща линия за безопасен интернет</p>
<p>Нидерландия</p>	<p>https://www.stoppestennu.nl/cursusaanbod-workshops-trainingen-voorlichtingen: Stop Pesten Nu предлага богата палитра от интерактивни формати за работа по въпросите на тормоза, неподходящото поведение (дискриминация, тормоз, агресия и сексуален тормоз) и кибертормоза. От оживени ролеви игри до вдъхновяващи видеоклипове, от информативни презентации в PowerPoint до предизвикателни твърдения и тестове и от практически казуси до творчески задачи.</p> <p>https://childfocus.be/nl-be/Vorming/Professionals: Child Focus предлага обучение за всички, чиито професионални дейности са (не)пряко свързани с основната целева група на Child Focus: деца и юноши. Child Focus информира професионалистите за това как да се справят с проблеми, свързани с неговите мисии. Те научават как най-добре да реагират, какви реактивни и превантивни мерки да предприемат в случай на бягство, сексуална експлоатация или проблеми в интернет (секстинг, груминг и др.). Специалистите получават информация, основана на доказателства, и съвети и инструменти за превенция,</p>	<p>https://www.mindnederland.nl/: MiND е национална точка за контакт, където можете да подадете сигнал за онлайн дискриминация. Дискриминацията може да бъде закононарушение в Нидерландия. MiND проучва дали даден сигнал е закононарушение въз основа на Наказателния кодекс и съответната съдебна практика и изпраща искания за изтриване до конкретния уебсайт.</p> <p>https://www.dekinderombudsman.nl/: Детският омбудсман проверява дали правителството и други организации спазват законите и законодателните актове, които имат за цел да защитават децата. Децата на възраст до 18 години могат да се обръщат към него.</p> <p>https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen: В холандската полиция хората могат да подават сигнали за (наред с други неща) (онлайн) тормоз, насилие, заплахи и дискриминация.</p> <p>https://www.meldpunt-kinderporno.nl/ : Meldpunt Kinderporno е уебсайт, на който хората могат да съобщават за (потенциални) материали с детска порнография (снимки или видеоклипове), които са публично достъпни в интернет. Meldpunt Kinderporno проверява дали материалите са закононарушения и ако това е така, ги добавя към базата данни на</p>

	<p>адаптирани към тяхната професионална ситуация. Разглеждаме социалната еволюция и как училището/организацията/ ръководителят могат да се справят с нея. Конкретната практика заема централно място.</p> <p>https://www.socialmediaimpact.nl/trainingen-onderwijs/training-cyberpesten/: Обучение за педагози (учители, училищни съветници, директори, ...) по въпросите на кибертормоза. Обхванати са следните теми: (1) актуални събития и тенденции в областта на кибертормоза; (2) разпознаване, предотвратяване и справяне с онлайн тормоза и натиска от връстници; (3) взаимодействие с учениците по въпросите на онлайн тормоза и натиска от връстници; (4) как да се повиши онлайн устойчивостта на учениците; (5) онлайн социална безопасност в училище: опит на други училища; (6) съвети за учебни материали, полезни сайтове за помощ и (7) законодателство.</p> <p>https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal/#themas: Mediawijsheid предлага учебни пакети и идеи за кибертормоз и онлайн маниери за преподаватели.</p> <p>https://www.deconfluxers.be/files/download/s/cyberpesten-gids-deel-ii.pdf Пътна карта за кибертормоз: Инструменти за училища/учители</p>	<p>полицията, Интерпол и INHOPE (международната организация на контактните точки).</p> <p>https://www.kindertelefoon.nl/: Децата (на възраст от 8 до 18 години) могат да се свържат с Kindertelefoon, за да говорят за всичко, което ги вълнува, с доброволци или с връстници в уеб форума.</p> <p>https://www.ikbegrijpjou.nl/: Това е организация с нестопанска цел, която има за цел да помага на самотни хора, не само на младежи, но и на възрастни хора. Основната идея е да бъдем активни слушатели, независимо дали имате проблем, или просто искате да си поговорите. Работят на 100% с доброволци.</p> <p>https://www.helpwanted.nl/: Специално разработен за съветване на младежи (< 26 години) относно сексуалните посегателства онлайн (като споделяне или изнудване на някого с голи снимки).</p> <p>https://www.schoolveiligheid.nl/: Stichting School & Veiligheid има за цел да превърне информацията за националните политики в практическа информация за сферата на образованието (за началните училища, гимназиите и средното професионално образование, MBO).</p>
<p>Румъния</p>	<p>Спасете децата</p> <p>Програма "Нет тайм" - www.oradenet.ro/resurse - предлага поредица от тематични събития и комплексни действия за информиране и превенция на кибертормоза, като предлага подкрепа на родители, ученици и учители за провеждане на дейности, популяризиране на инициативи и резултати, постигнати чрез интуитивни и лесни за достъп платформи.</p> <p>"Истински учител във виртуално училище" - курс, разработен в сътрудничество с Huawei Румъния, за обогатяване на знанията и обучение на цифровите умения</p>	<p>Организацията "Спасете децата" съвместно с NEPI Rockcastle - група за инвестиции и развитие на недвижими имоти организира поредица от събития "Отговорният родител в дигиталната ера" - https://www.oradenet.ro/resurse/organizatia-salvati-copiii-alaturi-de-nepi-rockcastle-lanseaza-seria-de-evenimente-parinte-responsabil-in-era-digitala/</p> <p>Курс "Реален учител във виртуално училище" - https://www.oradenet.ro/resurse/ora-de-net-lanseaza-cursul-de-formare-profesor-real-intr-o-scoala-virtuala/</p> <p>https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/micii-exploratori-</p>

	<p>и способности на учителите, които са наясно с влиянието на новите технологии върху живота на децата.</p> <p>Инициативата "Малките дигитални изследователи" предоставя ресурси за родители и деца, които могат да се използват и от учители, които работят с по-малки деца, със съвети и дейности за информиране и привличане на вниманието към ефективното използване на интернет.</p> <p>Създаване на мрежа от доброволци - учители, хора от артистичния свят и популярни сред децата и младежите;</p> <p>"С подкрепата на 2400 доброволци организирахме информационни дейности за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 39484 деца от началното, средното и гимназиалното училище, - 4900 родители, - 1645 учители и - 80 специалисти <p>- от 726 образователни институции в страната." - вж. https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/noutati/salvati-copiii-lupta-impotriva-cyberbullyingului</p> <p>Програма за доброволчество, предлагана на учителите - доброволчески дейности, разработени от учители, работещи с ученици и техните родители -https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/ghid-cadre-didactice.pdf https://voluntapp.ro/index.php</p> <p>Дейности по информиране и превенция чрез издаване на брошури за тийнейджъри: "Помисли, преди да споделиш", "Дигиталният свят. Какво трябва да знаете като...", "Вашият онлайн имидж".</p> <p>Създаване на страница във Facebook, в която се разглежда темата за кибертормоза, като се предлагат съвети и решения за справяне със ситуацията https://www.facebook.com/SigurPeNet</p>	<p>digitali carte-colorat web.pdf</p> <p>Конкретен пример: в училищата бяха проведени дейности, координирани от учителския екип, с учениците и техните родители, с помощни материали, предоставени от програмата "Онлайн час" и създадени от учителския екип, който разработи дейностите. Отчетите и създадените материали бяха качени в училищната платформа TEAMS и в платформата VoluntApp на програмата "Часът в мрежата".</p> <p>Обхватни теми: "Кибертормоз (онлайн тормоз) / CTRL_Ajutor Ora de Net service"; "Интернет - образователен ресурс/ Разработване и публикуване на лично съдържание/ Лични данни в интернет"; "Интернет и семейният живот/ Интернет пристрастяване"; "Как да различаваме фактите от мненията в медиите?"; "Как да избегнем кибертормоза?", "Тормоз в училище"</p> <p>https://voluntapp.ro/raport.php?id=8467 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8584 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8704 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8530 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8538 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8538 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8531 https://voluntapp.ro/raport.php?id=7405 https://voluntapp.ro/raport.php?id=7404 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8494 https://www.qie.ro/faptesiopinii/profil</p> <p>Проучване на мнението на учениците от средните училища - иницирано в рамките на Глобалната кампания за образование, иницирана от организацията "Спасете децата" в Румъния; Темата, която се разглежда: Тормоз в училище https://docs.google.com/forms</p> <p>Линия за консултации, предлагана от "Спасете децата" в сътрудничество с Facebook и MediaSmarts, на безплатна телефонна линия или чрез текстово съобщение, чрез която децата и младежите се консултират за проблемите, с които се сблъскват.</p> <p>За информация можете да намерите следните връзки: NetTime oradenet.ro / ctrl_AJUTOR Линия за помощ: 031 80 80 000 MediaSmarts</p>
--	--	---

		<p>mediasmarts.org Център за семейна безопасност във Facebook facebook.com/safety Съвети за предотвратяване на тормоза и тормоза facebook.com/safety/bullying https://oradenet.ro/wp- content/uploads/2023/08/brosura_smartphone2 .pdf</p>
--	--	---

РЕСУРСИ

"Торбичка с трикове"

Като част от общността за борба с тормоза ще се нуждаете от много ресурси, за да помогнете на вашите ученици/младежи. Вашите ресурси ще варират в зависимост от възрастта и нуждите на учениците ви. Най-важното е ресурсите ви да са точни, изчерпателни, безпристрастни и актуални. Важно е също така те да са подходящи, интересни и разбираеми за тези, които ги използват. Ресурсите могат да бъдат хартиени или аудио-визуални материали, уебсайт, видеоклипове и др.



Примерни ресурси:

- No Bully Portugal <https://nobully.pt/>
- <https://eusinto.me/saude-psicologica-na-escola/saude-psicologica-na-escola/falar-sobre-o-bullying/>
- <https://www.portalbullying.com.pt/>
- <https://www.apavparajovens.pt/pt/>
- <https://www.seguranet.pt/pt/ciberbullying-0>
- <https://www.amnistia.pt/projeto-stop-bullying/>
- <https://www.cnpdpci.gov.pt/bullying-ciberbullying-e-seguranca-digital1>
- <https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>
- <https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/>



- <https://www.psp.pt/Pages/atividades/ComunicarSeguranca.aspx>
- <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/25819>
- https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf
- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/acoso-escolar-o-bullying/>
- <https://aepae.es/como-detectar-acoso-escolar>
- <https://www.kivaprogram.net/what-is-kiva/>
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobrebullying_documento.pdf
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_checklist_bullying.pdf
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_cyberbullying_jovens.pdf
- <https://www.stoppestennu.nl/>
- <https://www.allesoverpesten.be/>
- <https://www.mediawijsheid.nl/>
- <https://www.mediawijs.be/nl>
- <https://www.cyberpesten.be/>
- <https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/cyberpesten/>
- <https://www.slachtofferzorg.be/cyberpesten>
- <https://www.politie.be/5415/vragen/criminaliteit-op-internet/cyberpesten>
- <https://www.politie.nl/informatie/wat-is-cyberpesten.html>
- <https://www.nji.nl/pesten>
- <https://didatticapersuasiva.com/bullismo-e-cyberbullismo-attivita-didattica/>
- <https://www.culthera.it/wp-content/uploads/2017/07/Prevenire-il-bullismo-a-scuola.pdf>
- <https://www.altalex.com/guide/cyberbullismo>
- <https://www.stateofmind.it/cyberbullismo/>
- <https://www.agendadigitale.eu/cultura-digitale/cyberbullismo-cose-la-normativa-il-reato-il-quadro-tra-legge-e-psicologia/>
- <https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo/>

Ресурси за учители:

- <https://www.seguranet.pt/pt/atividades-de-prevencao-de-bullying-e-de-ciberbullying-manual-enable>
- <https://www.dpgmediagroup.com/nl-BE/sidekicksamacademy> - Видеоклип за кибертормоза, интервю със Сара Пабиан
- <https://www.klasse.be/thema/pesten/>
- <https://www.vrijclb.be/thema/pesten>



- <https://www.stoppestennu.nl/leraar-voor-scholen-kenniscentrum-pesten>
- https://assets.vlaanderen.be/image/upload/v1664875215/Flowchart_cyberpesten_A2_ictgcp.pdf
- <https://www.piattaformaelisa.it/formazione-docenti/>
- <https://www.francoangeli.it/Libro/Bullismo,-bullismi.?Id=12769>
- <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>
- <https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo/>
- <https://www.universoscuola.it/bullismo-cyberbullismo-scuola-ruoli-responsabilita-varie-figure-scolastiche.htm>
- <https://didatticapersuasiva.com/il-ruolo-degli-insegnanti-nel-contrasto-del-cyberbullismo/>

Ресурси за родители:

- <https://escolasaudavelmente.pt/pais/comunicar-com-os-filhos/falar-sobre-o-bullying>
- <https://escolasaudavelmente.pt/pais/comunicar-com-os-filhos/falar-sobre-o-cyberbullying>
- <https://www.medianest.be/thema/cyberpesten>
- <https://www.stoppestennu.nl/ouders-opvoeders-kenniscentrum-pesten>
- <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/ouders/ondersteuning-en-begeleiding/omgaan-met-grensoverschrijdend-gedrag/wat-kan-je-als-ouder-doen-bij-grensoverschrijdend-gedrag-op-school>
- <https://www.vcov.be/ouderinfotheek/vcov-infomateriaal/Pesten>
- <https://www.pestweb.nl/>
- <https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/>
- <https://www.dove.com/it/autostima/help-for-parents/teasing-and-bullying/help-your-child-understand-the-impact-of-being-a-bystander.html>
- <https://www.ichthesi.edu.it/wp-content/uploads/GUIDA-AL-CYBERBULLISMO-PER-GENITORI-Copia.pdf>
- <https://www.commissariatodips.it/consigli/per-i-genitori/cyberbullismo-consigli-per-i-genitori/index.html>
- <https://www.commissariatodips.it/consigli/per-i-genitori/cyberbullismo-consigli-per-i-genitori/index.html>
- <https://www.tuttoscuola.com/cyberbullismo-5-consigli-per-i-genitori/>
- https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/cyberbullismo-vittima-un-adolescente-su-3-amp?psafe_param=1&gclid=CjwKCAjw6eWnBhAKEiwADpnw9o3aymHoWzorLVqhDm-DgsYTpUEHYnXA-qobR Js9FT39Fd7hCYWXBoCgJUQAvD BwE
- <https://www.tecnicaledellascuola.it/cyberbullismo-e-responsabilita-legali-dei-genitori-video>

Уебквестове по темата за тормоза

Налични в платформата TABASCO - <https://www.tabasco-erasmus.eu/webquests/>

- Тормоз - осъзнаване на действията и последствията
- Тормоз - Какво е аз да съм жертвата?
- Насилието в романтичните приятелства между тийнейджъри
- Защита на онлайн самоличността и репутацията
- Разрешаване на конфликти в онлайн общности
- Кибертормоз
- Споделителство (Sharenting)
- Преследване
- Кибертормоз II
- Кибертормоз (как училищата, учителите и родителите трябва да се справят с него)
- Тормоз (Спрете тормоза, говорете за него)

За да използвате тази платформа, можете да се запознаете със следното видео:

<https://www.tabasco-erasmus.eu/crossmediaplatform/video-instruction-for-students-teachers-parents-and-other-stakeholders/>

Препратки към допълнителни източници на материали

Връзка	Кратко описание	Налични езици
Наръчник Enable.pdf (seguranet.pt)	ENABLE (Европейска мрежа за борба с тормоза в учебна и развлекателна среда) има за цел да допринесе за благосъстоянието на децата, като използва методологии, които са доказали успеха си в борбата с тормоза, за да създаде цялостен подход за развитие на уменията. Ресурсите, съдържащи се в тази публикация и онлайн на адрес http://enable.eun.org/implementing_enable имат за цел да подпомогнат развитието на умения за социално-емоционално учене и да насърчат застъпничеството на връстници. ENABLE е съфинансиран от ЕС проект, подкрепен от мозъчен тръст от 12 международни експерти и изпълняван от шест основни партньора в пет държави	PT; EN; ...
https://www.amnistia.pt/wp-content/uploads/2017/10/Manual_-_Stop_Bullying_AI_Portugal.pdf	Ръководство "Спри тормоза" Това е образователен ресурс, основан на правата на човека, за борба с дискриминацията.	PT

https://www.go-ouders.be/brochure-pest-en-aanpakken-wat-kunnen-ouders-doen	Брошура "Как да се справим с тормоза? Какво могат да направят родителите?. Тази брошура е предназначена за родители на деца. Тя предоставя информация за това какво могат да направят, ако детето им е въввлечено в тормоз (като жертва, наблюдател или извършител). Брошурата е разработена от фламандския училищен район "Gemeenschapsonderwijs".	NL
https://www.okontreir.be/de-pest-aan-mij/	Театралната група "O Kontreir" организира театрална пиеса "De Pest! Aan mij". Тя е предназначена за ученици в училищата. В пиесата се разказват истории на жертви и насилници. Пиесата иска да мотивира публиката да се замисли за отговорностите, когато е въввлечена в тормоз.	NL
https://itsuptoyou.nu/	Интерактивен филм за поведението на страничните наблюдатели, когато са свидетели на тормоз	NL
https://www.youtube.com/watch?v=q3sOIOMTcNs	(Връзка към трейлъра). Филм за тормоза, наречен "Spijt" (на английски "Regret"), който спечели награда за най-добър младежки филм в Европа и няколко награди в различни страни.	NL
https://didatticapersuasiva.com/bullismo-e-cyberbullismo-attivita-didattica/	Ръководство за правилно използване на мобилния телефон	IT
https://it.pearson.com/aree-disciplinari/storia/temi-attualita/cyberbullismo-una-proposta-laboratorio-didattico-sspg.html	Преподаване на история и тормоз	IT
https://www.donboscodova.it/cyberbullismo-scuola-secondaria-padova-don-bosco/	Театър и кибертормоз	
https://www.safenet.bg/images/sampled/Materiali/Drugiat_rechnik_za_Internet_small.pdf	Ръководство "Колко знам за интернет?"	BG
https://www.youtube.com/channel/UCP0HE1CNa_eX8vSZerey0Q/videos	Канал в YouTube, посветен на безопасността онлайн, с повече от 60 тематични видеоклипа	BG
https://ec.europa.eu/justice/grants/results/daphne-	Наръчник за учители, разработен в рамките на проекта	EN, BG



toolkit/file/3036/download_en?token=z73gLo6O	"Т.А.В.В.У. в интернет" (Оценка на заплахите от агресивно поведение сред младите хора)	
http://cyberhelp.eu	Проект "Внимавай - кибертормоз, секстинг, позинг и груминг в ежедневието на социалната работа" За ежедневната социална работа са разработени: -Ролева игра -Сборник с идеи -Ръководство за дискусии	EN, BG
https://rria.ici.ro/wp-content/uploads/2019/07/5_articol_Vevera_Albescu.pdf	А. В. Вевера и А. Р. Албеску, "Кибертормоз" - статия, публикувана в Romanian Journal of Information Technology and Automatic Control, том 29, № 2, 63-68, Национален институт за изследвания и развитие в областта на информатиката - ICI Букурещ, 2019 г. Съдържание: - определяне на понятието кибертормоз - видове и методи на кибертормоз - особености на кибертормоза и въздействието му върху жертвите	RO
https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/f8/f851d9ad-d5a9-4ab8-a2b5-692b3a56e960.pdf	Save the Children Румъния, "Проучване на въздействието на кибертормоза върху децата и юношите Букурещ, 2023 г.": - статистическа и констатираща информация за социалните мрежи, до които имат достъп децата и юношите, за тяхното поведение в социалните медии и за въздействието на използването на интернет върху тях.	RO
https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf	Save the Children Румъния: "Насилието от всякакъв вид се отразява на физическото и емоционалното здраве на децата. Тормозът сред децата" - социологическо проучване на национално ниво, 2016 г. Съдържание: - възприемане на тормоза - качествено изследване, основано на метода фокус група - отношенията в семейството и мнението за образованието на детето. - група приятели и влияние върху поведението на детето - злоупотреба и наказателно поведение - концептуализация, ефекти - количествени изследвания на тормоза - поведение, типични ситуации и специфични ситуации на тормоз, мнения на родители	RO
https://cinetic.arts.ro/wp-content/uploads/2020/01/Bullying_Daiana-	Доц. д-р К. Попа (съорганизатор), Д. К. Маринеску, "Театралните игри в борбата с тормоза", UNATC / Театрален факултет, 2020 г.	RO

Marinescu.pdf	<p>Съдържание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за тормоза и кибертормоза - Изкуството като форма на терапия - проучване на казус - предложение за дейности 	
https://www.isjialomita.ro/red/download/Educatia_nonformala_-_ghid_pentru_cadrede_di_dactice.pdf	<p>Т. Вилд, А. Думитру, "Неформално образование. Ръководство за учители"; Съдържание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за неформалното образование: методи, характеристики на фасилитатора, игри, форум театър 	RO
http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf	<p>Т. А. Нетцелман, Е. Щефан, М. Ангелова, "Стратегии за класна стая без тормоз" - Наръчник за учители и училищен персонал, Save the Children, 2016 г. - публикация, изготвена в рамките на проект "INTRODUCING PARTICIPATORY AND CHILD-CENTERED APPROACH FOR EARLY IDENTIFICATION AND PREVENTION OF BULLYING IN SCHOOL SETTING IN 7 EU COUNTRIES" JUST/2013/DAP/AG/5372 С финансовата подкрепа на Европейската комисия - Програма DAPHNE III.</p> <p>Съдържанието на тази публикация е отговорност единствено на Асоциация "Анимус" и нейните партньори по проекта и не отразява официалната позиция на Европейската комисия.</p> <p>От съдържанието:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за тормоза, методи и дейности за превенция на тормоза, инструменти за ранно разпознаване и подходяща намеса в ситуации на тормоз 	RO
Уебкуестове	<p>Уебкуест за кибертормоз - https://www.slideshare.net/bfraley3/webquest-on-cyber-bullying</p> <p>Уебкуест: Кибертормоз за преподаватели - https://www.slideshare.net/JDianetti/cyber-bullying-webquest</p> <p>Уебкуест: Кибертормоз - https://www.slideshare.net/BethanyMitchell/webquest-master-1</p> <p>Уебкуест: Кибертормоз - https://zunal.com/webquest.php?w=167676</p> <p>Уебкуест за кибертормоза: https://prezi.com/00qvuy3_0fk/cyber-bullying-web-quest/ Кибертормоз: https://sites.google.com/a/godfrey-lee.org/internet-safety-webquest/process/cyberbullying</p>	RO
Ролеви игри	<p>"Борба с тормоза - ролева игра" - https://www.youtube.com/watch?v=67kpysU0e6U</p> <p>"Да поговорим за кибертормоза" - предложение за ролева</p>	RO

	игра: https://www.youtube.com/watch?v=ItYz9ad12n8	
Флашмоб	<p>Флашмоб "Спрете тормоза, спрете насилието; нека направим света по-добро място!" - https://youtu.be/zTDeFAK3MJE</p> <p>Flash Mob проект "Еразъм+" TABASCO / Средно училище "Михай Драган" Бакъу - https://youtu.be/OC5hoSMKyb8</p> <p>"Флашмоб срещу тормоза" - https://youtu.be/6rH9woP5qu4?si=XTCyttB1SVdXO_N</p>	RO
Използване на уебсайтове	<p>Ефекти от кибертормоза / Law Center за жертви на социални медии - https://socialmediavictims.org</p> <p>Линии за помощ за тормоз в Румъния - https://findahelpline.com</p> <p>УНИЦЕФ - https://www.unicef.org</p> <p>Спасете децата в Румъния - https://salvaticopiiii.ro</p> <p>"Въздействието на кибертормоза върху здравето на мъжете" - News-Mmedical.net - https://www.news-medical.net</p>	RO
Филм	<p>Филми - "Анимация срещу тормоза" https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4</p> <p>Филми - "New Boy Номиниран за Оскар® късометражен филм" https://www.youtube.com/watch?v=FdeioVndUhs</p> <p>Филми - "Дискриминация" https://www.youtube.com/watch?v=Tk4DNELdPLQ</p> <p>Wonder (2017 Филм) Официален трейлър - https://youtu.be/ngiK1gQKk8?si=GWYSHwWmyjnE9Gmq</p>	RO
Театрална пиеса	<p>UNATC, "Театралните игри в борбата с тормоза" - автор Даяна Кристин Маринеску - https://cinetic.arts.ro/wp-content/uploads/2020/01/Bullying_Daiana-Marinescu.pdf</p>	RO
Брошура	<p>Спасете децата Румъния</p> <p>"Изберете да се противопоставите на тормоза!" - Брошура за учители https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-profesori-ianuarie-2022-03.pdf</p> <p>"Изберете да се противопоставите на тормоза!" - Брошура за родители https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-parinti-ianuarie-2022-02.pdf</p> <p>"Изберете да се противопоставите на тормоза!" - Брошура за деца</p>	RO

	<p>https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-copii-ianuarie-2022-01.pdf</p> <p>"Цифровият свят. Какво трябва да знаете, ако..." - две брошури за информация на тийнейджъри https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-1.pdf и https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-2.pdf</p> <p>"Мисли, преди да споделяш" - информационна и превантивна брошура, издадена от Save the Children съвместно с Facebook и MediaSmarts https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/sfaturi_de_la_facebook.pdf</p> <p>"Вашият имидж онлайн" - брошура за смартфони https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura_smartphone2.pdf</p> <p>Тормоз и тормоз в интернет / кратки истории - брошура https://demetrius.ro/wp-content/uploads/2022/01/IO1-Bullying-si-hartuire-pe-internet-Povestiri-pentru-elevi_RO.pdf</p>	
Изложба на творби	<p>Спасете децата - Програма "Часът на мрежата" - изложба за дезинформацията, фалшивата информация и конспиративните теории https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/gr_misinformation_poster_rom.pdf</p>	
Социални медии	<p>ДЕМОНСТРАЦИЯ - ПРИЛОЖЕНИЕ "ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ТОРМОЗ" - ПРИЛОЖЕНИЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ИЗТЕГЛЕНО БЕЗПЛАТНО ОТ GOOGLE PLAY ИЛИ APP STORE И Е СЪЗДАДЕНО ОТ ASOCIATIA PARINTILIL ISTEȚI С ФИНАНСИРАНЕ ОТ ФОНДАЦИЯ VODAFONE РУМЪНИЯ ЧРЕЗ ФОНДА ЗА ДОБРИ ДЕЛА. HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=eO9KJTYJUQ8</p> <p>"Спрете тормоза - интерактивни играчки" https://wordwall.net/ro-ro/community/stop-bullying</p>	
Видео	<p>Save the Children Румъния - "Какво е тормоз" - https://youtu.be/I3IBSnOJ5IM https://www.youtube.com/watch?v=EhuK0gMH-Co</p> <p>"Изберете да се противопоставите на тормоза" - https://www.youtube.com/watch?v=IjbmDpj8wk</p> <p>"Офлайн запознанства. Любопитство и опасности" https://www.youtube.com/watch?v=MFqWg6FF0Xs</p> <p>"Опасностите са на един клик разстояние. Как да бъдем в безопасност в интернет?" https://coresibrasov.ro/pericole-la-un-click-distanta-cum-sa-fii-in-siguranta-pe-internet/</p> <p>Терапевтична история - "Micul rautăcios - Bullying" - Образователни истории за деца https://www.youtube.com/watch?v=aSif3wV3Cgo</p>	



	<p>Превенция на кибертормоза и повишаване на осведомеността за рисковете, свързани с нарушаването на неприкосновеността на личния живот - https://www.youtube.com/watch?v=kzwyE7ddcQ</p> <p>" За тормоза и кибертормоза ... за да го разбере всеки" - https://youtu.be/HeKUeme-GWE și https://youtu.be/5WbEt89VEmQ</p> <p>"Спрете пристрастяването към мрежата" - https://youtu.be/SDx6u_AQxO4</p> <p>"Борба с тормоза - ролева игра" - https://www.youtube.com/watch?v=67kpysU0e6U</p> <p>"Как помагаме на децата да предотвратяват и да се справят с тормоза" - Урания Кремене - https://www.youtube.com/watch?v=-e2dMZKLThY</p> <p>"Да поговорим за кибертормоза"- https://www.youtube.com/watch?v=ItYz9ad12n8</p>	
--	---	--

СЪВЕТИ ЗА ТЕЗИ, КОИТО ПРЕДПРИЕМАТ ИНИЦИАТИВИ СРЕЩУ ТОРМОЗА



- ✓ Не е необходимо да знаете всичко, но разберете къде да търсите информация.
- ✓ Вашето умение като съветник е да помогнете на човека да вземе решение за собственото си поведение. Вие не можете да решавате вместо него.
- ✓ Отношенията, които изграждате, са също толкова важни, колкото и информацията, която предоставяте - бъдете окуражаващи, подкрепящи, позитивни и приятелски настроени.
- ✓ Проявете истински интерес към другия, поддържайте 100% фокус по време на дейностите.
- ✓ Не се страхувайте да оспорвате предположенията им, но го правете деликатно и внимателно.
- ✓ Следете за границите си. Не се опитвайте да давате съвети за неща, за които не знаете.
- ✓ Отделете време да актуализирате информацията и ресурсите си.
- ✓ Вашата целева група може да има увреждания, здравословни проблеми или затруднения в обучението. Уверете се, че разбирате какво може да означава състоянието им за образованието и професионалния им живот. Запознайте се със специализираните ресурси и организации, които могат да им помогнат.
- ✓ Освен че се нуждаят от общи съвети, потенциалните жертви или агресори често се нуждаят от помощ по отношение на чувствата. Уверете се, че притежавате уменията да им помогнете с тях.
- ✓ Не можем да забраним социалните медии. Участието в интернет е част от социалното развитие на подрастващите. Можем обаче да научим подрастващите как да се държат онлайн. Това, което не се казва офлайн, не се казва и онлайн.
- ✓ Когато някой съобщи за инцидент, свързан с тормоз, изслушайте историите на всички участници: жертви, извършители и случайни свидетели. Само по този начин ще може да се разбере по-добре какво се случва в класната стая, на детската площадка, в социалните мрежи или на други места.



Допълнителни съвети за учители/заинтересовани страни/училища

Методите и техниките, използвани в груповата работа, имат за цел да постигнат различно ниво на общуване, търсене на път към другия човек и към себе си, но също така и да изследват условията, при които всичко това е възможно - условията за саморазвитие, условията в класната стая и в заобикалящата ни действителност.

Създаването на все по-интересни, смислени материали, основани на знания и самопознание; работата, която предполага по-пълноценно развитие, а с това и постоянно възпитание на човешката личност, както и увеличаване на свободното време, поставя ново предизвикателство пред образованието - да провокира своите възпитаници за необходимостта от правилно структуриране на свободното време. В този нов свят образованието се структурира около теми, свързани с практически умения и действия в живота, а не около традиционни дисциплини.

В груповата работа - чрез структурирани ситуации / интерактивни методи / учениците могат да преживеят и персонализират използваните понятия. В групата всички сме равни, но в същото време в рамките на груповото действие и развитие се играят различни роли, създават се групови правила и нови взаимоотношения.

1. Няма един-единствен "правилен начин" за работа в група, всичко зависи до голяма степен от:

- нашата личност;
- начина, по който общуваме с другите;
- нашите знания;
- участниците - тяхната възраст, интереси;
- средата, в която работим;
- продължителността на груповите срещи;
- времева перспектива;
- гледната точка на участниците.

2. Важни аспекти на груповата работа са:

- положителното отношение към участниците;
- приемането на основни принципи за групово действие;
- спазване на основните правила за работа;
- атмосфера на сътрудничество, доверие и взаимна подкрепа;
- демократизиране на отношенията в групата.

3. Ръководството и управлението на груповата работа е процес на вземане на решения в постоянно променящи се ситуации - то изисква от нас гъвкавост, постоянно участие, непрекъсната оценка, самообучение.

- Важно умение на фасилитатора е да води групата към решаване на проблеми и да познава в детайли процеса;
- Ключът към успеха е постоянно да поддържате единство между:
 - предоставяне на смислено съдържание;
 - наблюдение на процесите, протичащи по време на усвояването на това съдържание;
 - отношенията между участниците и между тях и фасилитатора.

Това означава:

- открити взаимоотношения между участниците в учебния процес;
- темите, които разглеждаме, трябва да бъдат разгледани под формата на задачи;
- груповата работа е нещо изключително сложно в няколко аспекта;
- трудно е да се работи едновременно с двадесет - двадесет и пет души;
- трудно е да се осигурят необходимите условия за ефективна работа;
- трудно е да се поддържат дисциплина и мотивация за дълъг период от време;
- трудно е да се предвидят всички неща, които могат да се случат при работа в група.

4. Процесът на подготовка за групова работа е изключително важен - той практически ни помага да разработим програмата така, че тя да отговаря на основните изисквания и на нуждите на групата.

5. Трябва да оценим нуждите на групата, които включват:

- ✓ организационен анализ на учебната среда, в която ще провеждаме групова работа.
- ✓ групов анализ
- ✓ анализ на участниците и техните нужди

Този анализ обикновено показва състоянието на групата, с която ще се работи, какви са очакванията и интересите на нейните членове и от какво се нуждаят те /като знания, умения и нагласи/, за да бъдат удовлетворени;

- ✓ анализ на задачите, които трябва да бъдат изпълнени, за да може групата да постигне целите си.

6. Ето някои практически насоки:

- Първа среща на групата
- основната ѝ цел запознаване с естеството на дейността;
- представяне на всички различни роли;
- получаване на основна информация за участниците.

Това означава внимателно структуриране на срещата, преосмисляне на нейните елементи и същевременно свободно водене на разговора, което ще създаде усещане за свобода у учениците.

Важно е да се подчертае какво ще получат в процеса на учене, като например опит, вълнуващо сътрудничество, различни начини на работа, откриване на много нови неща и хора.

За тази цел ни помагат така наречените "ледоразбивачи" или встъпителни дейности. С тях задаваме тона на дейностите, показваме как ще изглеждат те и посочваме кой ще отговаря за случващото се, но също така насочваме връзката с бъдещите теми. Много често под формата на шега, игра или спонтанно "творческо" занимание тези упражнения развиват и задават модел на нови умения за общуване.

- Създаване на правила за работа в групата

Това е необходима, сплотяваща дейност, първата стандартизираща дейност за групата. Изработването на правила насочва участниците към модела на работа, към разглеждане и обсъждане на взаимоотношенията в групата, дава им рамката, в която ще осъществяват взаимодействията си. Ето защо на тази дейност трябва да се обърне специално внимание.

- Дискусия

Дискусията представлява основен работен модел и принцип.

7. Няколко съвета за учителя/заинтересованите страни:

- Бъдете ясни и конкретни, когато обяснявате задачата;
- Уверете се, че групата постига желанието от вас резултат;
- Създайте модел за успешен преход към взаимодействие.

"Показвай (а не само казвай)" е основната техника, която гарантира успех в класната стая.

- Определете ясни цели и продължителност на дейността;
- Изградете уважение между членовете на групата;
- Организирайте груповата работа с групи ученици, съобразена с възрастта им.

Примери за методи:

- Дискусии, казуси, ролеви игри;
- Видеоклипове, свързани със ситуации на тормоз;
- Интерактивни упражнения;
- Упражнения за подобряване на уменията за общуване, вземане на решения, разрешаване на конфликти и др.

ПРАКТИКИ С НАСОКИ ЗА БОРБА С ТОРМОЗА

ТЕНИСКА И ВЪЖЕ ЗА ДРЕХИ

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността и чувствителността към тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

Повишаване на осведомеността и чувствителността по отношение на тормоза.
Учениците в екипи рисуват тениска с послание срещу насилието между връстници.

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; извършител; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последици

4 - Методология - Работа в екип

Това е метод на работа, при който членовете на екипа си взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел. Добрият метод на работа в екип трябва да насърчава ефективната комуникация, взаимното доверие, споделената отговорност, творчеството и иновациите.

5 - Продължителност

45 минути + 45 минути

6 - Дейност (описание)

Стъпка 1 - Откриване на индивидуалното ниво на информираност, избор на послание.

На всеки отбор се раздава по една тениска, върху която трябва да се създаде послание срещу тормоза или насилието между връстници: създайте конспект. Задачата предизвиква дискусия относно формата (ефективността на посланието) и съдържанието (какво е притеснението и приоритетът, който трябва да се предаде).

Стъпка 2 - Обсъждане и вземане на решение относно създадения проект.

1^{ва} под-стъпка - обсъждане на методологията за вземане на решения.

2^{ра} под-стъпка - обмисляне и вземане на решение
нарисуваме.

какво да

Стъпка 3 - пристъпване към работа - боядисване на тениската.

Учениците в екипите си рисуват тениската.

Стъпка 4 - носене на тениската - информираност на общността.

1^{ва} под-стъпка: В определен ден тениските ще бъдат носени от един от членовете на екипа.

2^{ра} под-стъпка: Учениците се събират, за да обменят опит.

3-та под-стъпка: Учениците обличат тениската.

Стъпка 5 - Окачване на тениската на въжето за дрехи.



Съвети и трикове:

Както разбрахме, тази дейност е многостранна и може да се извършва чрез създаване на знамена, плакати или други елементи, които едновременно имат творческо изразяване и обществено въздействие.

Тениските ще бъдат окачени на общодостъпно място. Използването на въже за дрехи е една от възможностите. Учениците виждат себе си в публичното разкриване на това, което са казали, а другите ще видят себе си в тези думи, изрази или предложения

7 - Продукт

тениски, изрисувани с послание срещу тормоза.

8 - Резултати от обучението

Осъзнаване на феномена на тормоза.

Аргументиране на избраното послание.

Разпознаване и изразяване на страданието на жертвата.

9 - Оценка на дейността

Въпросник

РОЛЕВА ИГРА (ИМПРОВИЗИРАНА)

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността и чувствителността към тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

Повишаване на осведомеността и чувствителността по отношение на тормоза.

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; извършител; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последствия.

4 - Методология - Работа в екип

Това е метод на работа, при който членовете на екипа си взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел. Добрият метод на работа в екип трябва да насърчава ефективната комуникация, взаимното доверие, споделената отговорност, творчеството и иновациите.

5 - Продължителност

Подготовка 90 минути; Представяне 1 - 2 минути.

6 - Дейност (описание)

Стъпка 1 - Определяне на темата.

По екипи, 1-ва под-стъпка - обсъждане на темата; 2-ра под-стъпка - разпределение на задачите.

Стъпка 2 - Създайте разказ.

Създаване на история/разказ за тормоза, който има продължителност от 1 до 2 минути.

Стъпка 3 - Пресъздаване.

Учениците си взаимодействат, като пресъздават роли и се съобразяват с контекста, мотивацията и въздействието на поведението си върху другите.

Стъпка 4 - Критичен анализ.

Критичен анализ на представената ситуация.

7 - Продукт

Учениците, в екипи, симулират/пресъздават роля на история, отразяваща ситуация, свързана с тормоз (мотивация/поведение/последичи/...)

8 - Резултати от обучението

Познания, изградени сред връстниците, за явлението тормоз, за неговите мотиви, поведение и последици.

9 - Оценка на дейността

Въпросник



Съвети и трикове:

Когато приложиме тази дейност, разбрахме, че ако разполагате с ограничено време за създаване на историята или ако имате много групи, които да представят разказа, е възможно да предложите на участниците да импровизират история.

ОТ ТУХЛАТА ДО СТЕНАТА

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността и информираността относно тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

Чувствителност и осведоменост относно тормоза и кибертормоза

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; агресор; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последици

4 - Методология - Работа в екип

Това е метод на работа, при който членовете на екипа си взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел. Добрият метод за работа в екип трябва да насърчава ефективната комуникация, взаимното доверие, споделяната отговорност, творчеството и иновациите.

5 - Продължителност

90 минути

6 - Дейност (описание)

Стъпка 1 - Инвентаризация на нивото на индивидуалното съзнание по отношение на явлениято.

На всеки отбор се раздава картон или лист A2 с 3 триъгълника. Триъгълниците имат горна и долна част.

Всеки ученик записва в долната част израз, дума или предложение в отговор на всеки от трите въпроса/теми:

- Изброява поведение, което е пример за тормоз.
- Посочва мотивацията за появата на поведение на тормоз (на поведението на агресора)
- Посочва последиците, които могат да представляват тормоз (върху жертвата).

Стъпка 2 - Разширяване на знанията - Самоосъзнаване.

Учениците, в своя екип, коригират, задават въпроси, изследват или развиват идеи помежду си, когато има недоразумения, идеи или непознати думи (учителят или фасилитаторът на задачата действа като фасилитатор).

(Фасилитаторът търси споделяне на непреки преживявания, като задава въпроси.)

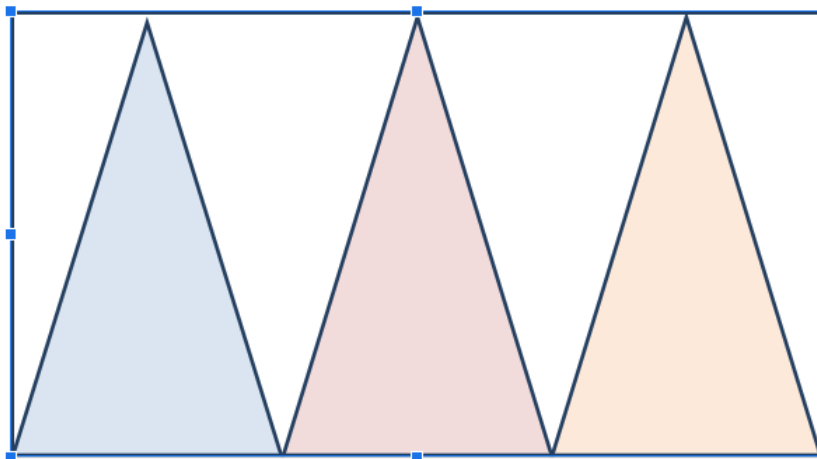
Стъпка 3 - Осведомяване на групата или класа.

Всеки екип ще обсъди и реши кои 3 думи или предложения смята за най-значими и ще ги постави на върха на всяка от пирамидите.

Стъпка 4 - Информираниост на общността.

Картонът се разрязва на три части, които се групират по проблеми/теми за анализ и се поставят на публично място.

Учениците виждат себе си в публичното излагане на казаното от тях, а другите ще видят себе си в тези думи, изрази или предложения.



7 - Продукт

Картон, изрязан в пирамида, групиран в 3 отделни категории: мотивация; поведение и последствия.

8 - Резултати от обучението

Разяснете феномена на тормоза - от мотивите на агресора, през поведението на тормозещия и последствията за жертвата.

Признаване, изразяване на страданието на жертвата.

9 - Оценка на дейността

Въпросник.



Съвети и трикове:

Използвахме тази дейност в няколко класа, а след това, с умножаването на отборите и съответните им карти, тя позволи създаването на финално пано с по-голямо въздействие.

КЪСОМЕТРАЖЕН ФИЛМ / ПОВЕСТВОВАТЕЛНО ВИДЕО

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността относно тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

Информираност и повишаване на чувствителността по отношение на тормоза.
Учениците в екипи създават видеоразказ, отразяващ преживяване, свързано с тормоза (мотивация/поведение/последизи/...)

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; агресор; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последизи.

4 - Методология - Работа в екип

Това е метод на работа, при който членовете на екипа си взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел. Добрият метод на работа в екип трябва да насърчава ефективната комуникация, взаимното доверие, споделяната отговорност, творчеството и иновациите.

5 - Продължителност

5 X 45 минути

6 - Дейност (описание)

Стъпка 1 - Определяне на темата.

По екипи, 1-ва под-стъпка - обсъждане на темата;
под-стъпка - планиране.

Стъпка 2 - Създайте разказ.

Създаване на история/разказ за тормоза, която може да бъде пренесена във видеоклип с продължителност от 1 до 2 минути.

Стъпка 3 - Снимане.

Снимайте с мобилен телефон - например с приложението inshot - <https://inshot.com/>

Стъпка 4 - Редактиране.

Използване на inshot или друг ресурс.

Стъпка 5 - Преглед - споделяне.

Излъчване на видеоклипа във вътрешната платформа Yammer или други.

7 - Продукт

Филм - късометражен филм - 1 до 2 минути

8 - Резултати от обучението

Разяснете феномена на тормоза, като започнете от мотивите на тормозещия, поведението на тормозещия и последствията за жертвата.

Разпознаване, вербализиране на страданието на жертвата.

9 - Оценка на дейността

Въпросник.



Съвети и трикове:

Задачите, необходими за тази дейност, може да се окажат по-дълги от предвиденото, тъй като процесът на заснемане и редактиране може да отнеме повече време.

КОМИКСИ

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността относно тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

Повишаване на осведомеността и съзнанието относно тормоза.

Учениците в екипи създават комикс, отразяващ преживяване, свързано с тормоза (мотивация/поведение/последизи/...)

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; извършител; жертва; наблюдател; защитник; мотивация; последизи

4 - Методология - Работа в екип

Това е метод на работа, при който членовете на екипа взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел. Добрият метод на работа в екип трябва да насърчава ефективната комуникация, взаимното доверие, споделяната отговорност, творчеството и иновациите.

5 - Продължителност

5 X 45 минути

6 - Дейност (описание)

Стъпка 1 - Определяне на темата.

По екипи, 1-ва под-стъпка - обсъждане на темата; 2-ра под-стъпка - разпределение на задачите; 3-та под-стъпка - планиране.

Стъпка 2 - Създайте разказ.

Създаване на история/разказ за тормоза, която може да бъде пренесена във видеоклип - с продължителност 1-2 минути.

Стъпка 3 - Рисуване - Време за рисуване на историята.

Стъпка 4 - Преглед - споделяне.

1^{ва} под-стъпка - Избор на режим на споделяне

2^{ра} под-стъпка - Излъчване като албум/видео/... във вътрешната платформа Yammer или друга.

7 - Продукт

Учениците, в екипи, симулират/драматизират история, отразяваща ситуация, свързана с тормоз (мотивация/поведение/последствия/...)

8 - Резултати от обучението

Познания, изградени сред връстниците, за явлението тормоз, за неговите мотиви, поведение и последизи.

9 - Оценка на дейността

Въпросник.



Съвети и трикове:

Създаването на комикси има игрово измерение и може да се развие с помощта на цифрови инструменти, които понастоящем са достъпни безплатно.

ПРИБЛИЖЕТЕ СЕ ДО ЛИНИЯТА, АКО...

1 - Въведение

Тази дейност има за цел да повиши емпатията между участниците чрез възприемането на факта, че други хора в определен момент от живота си вече са чувствали или преживявали същите неща.

2 - Цели

Насърчаване на съпричастността и сплотеността на групата.

3 - Ключови думи

Тормоз; емпатия; групова динамика

4 - Методология - Работа в екип

Динамика на групата

5 - Продължителност

15 минути + време за размисъл

6 - Дейност (описание)

Фасилитаторът залепва лента на пода, за да раздели класната стая. Помолете участниците да застанат с лице към линията, като от всяка страна има еднакъв брой ученици. Те трябва да направят две крачки назад, като държат всички в една линия (на същото разстояние като лентата на пода). Водещият обяснява, че ще каже няколко изречения и че всеки, който се идентифицира с тези ситуации или характеристики, трябва да направи крачка напред, приближавайки се до линията. След това, след няколко секунди, те могат да се върнат на началното място и така нататък. Пробвайте веднъж - преди началото на играта - за да видите дали всички разбират (пример: "Приближете се до линията, ако сте в класната стая..."; в този случай всеки трябва да направи крачка напред и след няколко секунди да се върне назад).

Приближете се към линията, ако...

- ...обичате да четете.
- ...носите дънки.
- ...обичате шоколад.
- ...обичате да рисувате.
- ...имате братя или сестри.
- ...вие сте единствено дете.
- ...сте родени в друг град.
- ...носите очила.
- ...имате домашни любимци.
- ...вие сте танцьор.

Фасилитаторът обяснява, че сега ще каже по-сериозни изречения и затова няма място за коментари или шум. Изреченията трябва да се произнасят звучно и бавно, за да имат учениците време да помислят.

Приближете се до линията, ако...

- ... прекарвате повече от два часа в социалните медии.

... някога сте изпитвали страх.

... знаете какво е кибертормоз.

... познавате човек или група хора, които имат онлайн поведение, целящо да нарани или да се подиграе с някого.

... някога сте се чувствали самотни.

... друг ученик или ученици разпространяват лъжи или слухове за някого, когото познавате онлайн, за да навредят на него/нея или да накарат другите да не го/я харесват.

... някой ви се подиграва онлайн, че се обличате или носите дрехи, различни от тези на останалите ви съученици.

... сте били свидетели как някой е казал онлайн, че другите няма да ги харесат, ако не направят това, което другият ученик (ученици) е казал.

... някога сте се чувствали много щастливи.

7 - Продукт

Опит в областта на груповата динамика.

8 - Резултати от обучението

В тази динамика, в първата част, в различните изречения,

като цяло някои хора се доближават до линията, но не всички - има повече различия в групата; във втората част на дейността повечето хора познават някого, който вече е преживял ситуация на тормоз или кибертормоз - има повече общи точки.

Това се случва, защото първите изречения се отнасят до личностни характеристики, обстоятелства или интереси, в които е възможно да се забележат особеностите на групата - различията между хората, но в същото време и това, което ги прави специални.

Втората част се отнася до ситуации, които почти всеки е преживял или познава някой, който е преживял. Фактът, че можем да идентифицираме тези ситуации и сме в състояние да се поставим на мястото на другия, също ни сближава.

"Както различията ни - това, което ни прави уникални - така и приликите ни могат да ни сближат".

Тази дейност е упражнение за съпричастност и сплотеност на групата.

В този смисъл дейността може да завърши с изречение, в което всеки ще направи крачка напред (например: Приближете се до линията, ако пиете вода.)

9 - Оценка на дейността

Момент за размисъл в групата - в края фасилитаторът трябва да попита:

- Какво се случи с тази динамика?
- Как се почувствахте?
- Какво научихте?



Съвети и трикове:

Според нашия опит с тази дейност и тъй като участниците са поканени да дадат лични отговори, смятаме, че е много важно да се наблюдават емоционалните реакции на участниците. Обикновено, когато в дискусиата стане дума за по-чувствителна тема, групата е склонна да прояви съпричастност към този човек, но водещият трябва да бъде внимателен в тези ситуации.

КУТИЯ С ПРОБЛЕМИ

1 - Въведение

Тази дейност насърчава по-задълбоченото осмисляне на последиците от ситуациите на тормоз.

2 - Цели

Ученикът знае как да намира решения при възникване на проблеми.

3 - Ключови думи

Тормоз; решаване на проблеми; работа в екип.

4 - Методология - Работа в екип

Рефлексия при работа в екип; групи от 4-5 ученици

5 - Продължителност

45 минути

6 - Дейност (описание)

Учениците се разделят на групи от по 4-5 души. Учителят дава на всяка група по един пример за ситуация на тормоз или агресия между връстници. След това всяка група ученици трябва да помисли какво са почувствали жертвата, агресорът и/или свидетелят и какви са възможните последици и последици от тази ситуация. Те трябва да го напишат на карта и да поставят всички карти в кутия или торба. След това учениците взимат произволна карта и задачата им е бързо да намерят възможни решения на проблема. Учениците споделят своите разсъждения за начините за справяне със ситуации на тормоз.

7 - Продукт

Изготвяне на картички със ситуации на тормоз и решаване на проблеми

8 - Резултати от обучението

Стратегии, които да се прилагат в ситуации на тормоз.

9 - Оценка на дейността

Брой придобити стратегии.

Съвети и трикове:

Въз основа на опита ни с класовете се оказва, че историята, представена от фасилитатора, трябва да бъде много обективна, с добро описание на ситуацията и героите, с възможно най-много подробности.

НЕ ПРАВЕТЕ НА ДРУГИТЕ ТОВА, КОЕТО НЕ ИСКАТЕ ДА ПРАВЯТ НА ВАС.

1 - Въведение

Тази дейност има за цел да повиши способността на участниците да се поставят на мястото на другия, което е от съществено значение в процеса на осъзнаване на тормоза и интервенцията.

2 - Цели

Да се повиши осведомеността за трудностите при разбирането на гледната точка на другите.
Развиване на емпатия.

3 - Ключови думи

Тормоз, съпричастност, групова динамика

4 - Методология - Работа в екип

Динамика на групата

5 - Продължителност

60 минути

6 - Дейност (описание)

Дейността започва, без да се казва името на дейността. Започват, като дават на всеки ученик лист хартия и той трябва да напише задача, която би искал да изпълни някой от съучениците му (според наличното място), но трябва да напише името си в началото на изречението. Например: "Аз, Мария, искам Ана да имитира пиле."

Когато всички ученици приключат, водещият събира документите и едва тогава казва името на дейността: "Не прави на другите това, което не искаш да правят на теб!"

Така всеки ученик ще трябва да направи това, което е намислил за своя съученик. Водещият взема на случаен принцип по един лист и човекът, който го е

написал, прави това, което е предложил на съученика си.

Дейността приключва, когато всички ученици са участвали.

7 - Продукт

Опит в областта на груповата динамика.

8 - Резултати от обучението

От съществено значение е учениците да осъзнаят, че са били ентузиазирани от играта, без да мислят, че "другият" може да се смути, и едва когато ситуацията се обърне, да успеят сами да усетят какво биха причинили на съученика си. Всъщност в ежедневието, ако голяма част от това, което позволяваме да се случва с другите, се случваше с нас, бихме имали по-активна и ангажирана роля във взаимоотношенията си, бихме били по-склонни да се опитаме да разберем какво чувства другият.

Съвети и трикове:

Приложихме тази дейност в клас, затова предлагаме, ако трябва да се приложи с по-големи групи, да разделите класа на 4 или 5 групи и всяка от тях да избере задача, която да изпълни от другата група.

Съвети и трикове:

Фасилитаторът трябва да наблюдава учениците при избора на задачи за изпълнение от съучениците им, за да се увери, че те са постижими и съобразени с наличното пространство и време.

9 - Оценка на дейността

Момент за размисъл в групата - в края фасилитаторът трябва да попита:

- Какво почувствахте?
- Как тази дейност може да отрази нашето ежедневие?

ИНТЕРАКТИВНА ИСТОРИЯ

1 - Въведение

Много деца и млади хора се сблъскват с кибертормоза като жертви на тормоз или като странични наблюдатели, а понякога и като лица, които тормозят другите. Последниците от тормоза могат да бъдат опустошителни и често хората нямат представа какво да правят по въпроса. В тази интерактивна история децата и младежите имат възможност да решат как да продължат историята и да променят случващото се.

2 - Цели

Предложената дейност е насочена към (1) придобиване на знания за кибертормоза, (2) повишаване на осведомеността и (3) разбиране, че можете да предприемете различни видове действия за борба с кибертормоза.

3 - Ключови думи

Избери своята история; тормоз; кибертормоз; онлайн; действия; последствия.

4 - Методология - компютърно подпомагано индивидуално обучение

Това е метод, при който хората решават как да продължи историята на тормоза. Те разполагат с правомощия, което им дава инструменти за борба с кибертормоза в реалния живот.

5 - Продължителност

10-30 минути (в зависимост от това колко често избирате различни пътища в историята).

6 - Дейност

Стъпка 1 - Обяснение на дейността и насочване на учениците към уебстраницата.

На учениците се казва, че ще получат история за човек, който е тормозен онлайн, и че те могат да решат как да продължи историята, като изберат различни движения в определени моменти от историята. Също така им се казва, че могат да започнат историята няколко пъти, така че да направят различни избори и да видят как това се отразява на сюжета.

Стъпка 2 - Самостоятелно определяне на хода на историята.

Учениците започват историята и работят самостоятелно. Учителят обикаля наоколо и помага, когато е необходимо. Алтернативно учениците работят по двойки, така че трябва да обсъдят кое действие да изберат и защо.

Стъпка 3 - Осведомяване на групата или класа.

Учениците обсъждат в цялата група какво са направили и какво са научили. Сега те могат да преминат към обсъждане на това как да приложат наученото в собствената си група.

7 - Продукт

Интерактивна история на компютъра

8 - Резултати от обучението

Знания за тормоза, както от гледна точка на жертвата, така и от гледна точка на агресора

Чувството за власт, знанието, че можете да направите нещо по отношение на тормоза.

Знания за последствията от избора ви, когато сте обект на тормоз или сте страничен наблюдател.

9 - Оценка на дейността

Устна дискусия след дейността/кратък въпросник.



Съвети и трикове:

От собствен опит съветваме учениците да бъдат мотивирани да прочетат всички елементи на историята (= всички варианти) изцяло и задълбочено, преди да посочат своя избор и да продължат напред.

КУТИЯ ЗА ОБСЪЖДАНЕ - АДАПТАЦИЯ

1 - Въведение

Фондация "Училище и безопасност" (www.schoolenveiligheid.nl) е разработила "кутия за обсъждане" за разговори за тормоза. Те обаче все още не са приложими за кибертормоза. Ние адаптирахме текстовете на картите, за да се отнасят за кибертормоза.

2 - Цели

Идеята е да можете да обсъждате темата за кибертормоза през цялата година. Можете да поставите тези карти в кутия и да решите да изваждате по една всяка седмица или да имате ден, в който да обсъждате всички карти. Ще чуете от учениците си какво мислят за кибертормоза и ще им позволите да помислят какво е необходимо за една приятна атмосфера както онлайн, така и в класната стая. Картите насърчават учениците да изразяват с думи чувствата и потребностите си. Фондация "Училище и безопасност" подчертава, че е важно тези въпроси/твърдения да се задават в безопасна и позната среда.

3 - Ключови думи

Кибертормоз; личен опит; безопасност; групова атмосфера

4 - Методология - Работа в екип

Картите улесняват груповата дискусия за кибертормоза. При отговорите на въпросите учениците могат да споделят нещо лично за себе си. Дайте на учениците възможност да посочат своите граници: ако желаят, нека изберат друга карта или да предадат картата на съученик, който е готов да говори за нея. Ако желаете, като учител можете предварително да подберете въпросите, подходящи за времето и възрастта на групата.

5 - Продължителност

+/- 5 минути за всяка карта

6 - Дейност (описание)

Как да използвате картите: Разпечатайте картите и ги изрежете. Поставете ги в буркан или плик. Можете да използвате буркана или плика в определено време през седмицата или когато темата за тормоза стане актуална в класа. Направете споразумение с групата за това как да разговаряте по приятен и уважителен начин помежду си или се позовете на вече съществуващо споразумение. Помолете някой ученик да вземе карта или вземете една сами. Поканете ученика да отговори на въпроса. Уговорете знак за случаите, когато не отговаряте на въпроса; тогава ученикът може да каже например: "Аз съм пас". Друг вариант е да накарате ученика да прочете картата и да дадете възможност на трима ученици, които вдигат ръка, да дадат отговор. Можете също така да помолите учениците сами да добавят твърдения или въпроси. Тези карти могат да се използват както за първична, така и за вторична нотация.

Кarti за кибертормоз/онлайн тормоз

Защо, според вас, някой би тормозил друг човек онлайн?	Ако аз бях учител, щях да спра кибертормоза чрез
Това, което не казвате на друг човек офлайн, не го казвайте и онлайн.	Ако бях шеф на социална медия, щях да спра кибертормоза, като ...
На кого дадохте "лайк" днес или на кого	Защо някой би тормозил друг човек онлайн, как мислите?

отговорихте положително? И какво казахте?	
Ако преживея нещо онлайн, което не ми е приятно, ми помага разговор с приятел.	Какво ви е необходимо, за да се чувствате в безопасност в онлайн група?
Ако преживея нещо онлайн, което не ми е приятно, ми помага разговор с учителя ми.	Измислете заедно два начина да спрете кибертормоза.
Ако преживея нещо онлайн, от което не се чувствам добре, ми помага да съобща за това на платформата (tiktok, snapchat, whatsapp, ...)	Какво бихте пропуснали, ако не сте в групата на вашия клас в приложението, което ползвате?
Ако се сблъскам с нещо онлайн, което не ми е приятно, ми помага да се обърна към полицията.	Кой трябва да предотврати или спре кибертормоза? Учителят? Учениците? Други, а именно....
Онлайн тормозът може да е просто шега, трябва да можете да се справите с него.	Как бихте могли да съобщите на друг човек, че не харесвате поведението му онлайн?
Ако аз бях учител, щях да спра кибертормоза чрез	Попитайте двама съученици за най-добрия/най-забавния им момент онлайн тази седмица.
Ако бях шеф на социална медия, щях да спра кибертормоза, като ...	За да допринесе за хубав клас, за хубава атмосфера в онлайн група, мога да
Знаете ли какво е неписано правило? Посочете неписано правило, което използвате онлайн.	Попитайте учителя си дали преди е имало повече тормоз в училище, когато не е имало онлайн тормоз.
Как можете да покажете онлайн, че не харесвате поведението на друг човек?

7 - Продукт

Групова дискусия

8 - Резултати от обучението

Споделяне на опит с кибертормоза; информираност; групови норми

9 - Оценка на дейността

Устна дискусия след дейността/кратък въпросник.

ФОРУМ / СОЦИАЛЕН ТЕАТЪР - РАБОТНИ ТЕХНИКИ

1 - Въведение

Предложената дейност е насочена към повишаване на осведомеността и информираността относно тормоза и кибертормоза, като се има предвид остротата на проблема, с който се сблъскват децата и младите хора.

2 - Цели

- Специфична компетентност:

Развитие на проактивно поведение и нагласи сред децата/младежите по отношение на явленията тормоз и кибертормоз.

- Оперативна цел / Поведение:

- ✓ Да се идентифицират проявите на тормоз и кибертормоз във физическата социална среда и в онлайн средата.
- ✓ Да се даде пример за последиците от явленията тормоз и кибертормоз
- ✓ Да се приложат решения за възпрепятстване на практиките на тормоз и кибертормоз
- ✓ Да се демонстрира отговорно и уважително поведение в онлайн среда в ситуации на взаимодействие с онлайн потребители.

3 - Ключови думи

Тормоз; кибертормоз; агресор; жертва; наблюдател; защитник; мотивация; последствия.

4 - Методология - Форум / Социален театър

Игровите дейности символично пренасят невидимото в личния разказ, като търсят решения и го правят видимо. Искаме да бъдем пратеници за промяна на отношението към многообразието, да намалим пречките за получаване на оптималната версия на всеки от нас, като обезкуражим явленията на тормоз и кибертормоз сред децата/учениците.

Социалният театър е метод на работа, при който участниците в дейността участват в разрешаването на социална ситуация, като работят в екип и поемат роли във връзка със социално-емоционалния резонанс, изпитван в актьорската игра, практикувана на символично ниво. Членовете на екипа взаимодействат и си сътрудничат за постигане на обща цел - осъзнаване на явлението и ефективна намеса. Стимулира се и се развива самооценката, уважението и общуването, взаимното доверие, споделяната отговорност, творчеството и иновациите в процеса на промяна на дисфункционалното поведение в офлайн и онлайн социалните взаимоотношения.

Използването на метода се засилва чрез разработване на фокус група, чрез която участниците уточняват и изясняват характеристиките на социалното явление тормоз или кибертормоз (роли, поведения, възможни ефекти), идентифицират проблемната ситуация и изграждат възможен сценарий, фокусиран върху проблема и решенията - сценарий, който трябва да се приложи в присъствието на публика с активна роля в динамиката на театралната игра.

5 - Продължителност

90 минути

6 - Дейност (описание)

А. Фокус група

Стълка 1 - Изясняване на характерните елементи на явлението тормоз и кибертормоз:

Сформират се два работни екипа с 6-8 членове от паралелки с ученици от един и същи училищен етап - гимназия. Разпределят се листове и инструменти за писане.

Въпроси за изясняване на въпроса, предложен за анализ:

1. Как определяте явленията "тормоз" и кибертормоз?
2. Посочете възможните роли, които се срещат в ситуации на тормоз и кибертормоз.
3. Какви връзки са установени между идентифицираните роли?
4. Какви въздействия върху човека могат да определят тези социални явления?
5. Дайте примери за възможни решения за интервенция.
6. Обобщете отговорите.

Стълка 2 - Идентифициране на проблемната ситуация, която се предлага да бъде решена, и на решението

Учениците представят идеи, анализират, обясняват, изясняват, издават възможни реплики, коригират, допълват и организират получените реплики в последователен формат, който може да бъде изигран в символична игра.

Модераторът се намесва само като фасилитатор и за разяснения в случай на недоразумения, неясни идеи или термини.

В. Театрален форум / социален

Стълка 1 - Представяне на поведението, характерно за явленията тормоз и кибертормоз. Подготовка на играта.

Всяка група обсъжда окончателната форма на действието, което ще бъде разиграно. Действието се предлага с максимална продължителност 10 мин. Една от ролите в театралната игра е тази на разказвача, който има мисията да мобилизира публиката за намеси, изразяване на идеи, временно поемане на роли и улесняване на комуникацията между актьорите и публиката.

Тестовата игра е завършена. Учениците избират най-добрия вариант за играта на сцената.

Стълка 2 - Осведомяване на групата или класа.

Всеки екип представя избраната версия пред един клас. След приключване на играта се провежда дебрифинг. Със съгласието на учениците театралната игра се записва.

Стълка 3 - Информираност на общността - плакат

Всички участващи ученици получават картонени листове, на които възпроизвеждат писмено или с рисунка впечатления, мисли, преживявания по време на представянето на театралната игра. Те са групирани по теми: причини, мотиви; самите субекти на тормоза или кибертормоза; последици от явлението; какво са научили след участието си в дейността. Получените резултати се излагат на

табло, за да могат учениците да ги видят, а записът на дейността се публикува на училищната платформа.

7 - Продукт

Изложба с плакати/послания;

Театрален комплект - могат да бъдат избрани няколко акта, които да бъдат представени в поредица от дейности с другите класове от средното училище, в зависимост от идентифицирания проблем и нуждата на учениците от решения.

8 - Резултати от обучението

Разясняване на явлението тормоз и кибертормоз по отношение на причините, мотивите на участниците в тормоза/кибертормоза, разликите между тези социални явления и агресивното поведение, последиците за жертвата и решенията за възпрепятстване на разпространението на явлението.

Разпознаване и изразяване на страданието на жертвата и стимулиране на смелостта да поиска/предложи помощ.

9 - Оценка на дейността

Въпросник.

ПРАКТИКУВАНЕ НА ЕМПАТИЯ

1 - Цели

Да развие емпатия и да помогне на учениците да видят ситуациите от различни гледни точки.

2 - Продължителност

60 минути

3 - Дейност (описание)

Учениците могат да се упражняват в емпатия, като се поставят на мястото на жертва на кибертормоз, насилник или страничен наблюдател и обмислят как биха се почувствали във всяка от тези роли. Ролите могат да бъдат разпределени на различни карти и всеки ученик да избере от тях. За учениците ще бъде интересно да видят различни реакции на една и съща ситуация.

Предложени роли за картите:

- Аз съм човек, който тормози другите онлайн. Защо ми е нужно да тормозя другите? Какво мотивира поведението ми и какви са възможните причини за действията ми?
- Тормозих някого. Как мога да се извиня?
- Бил съм тормозен онлайн. Как се почувствах от това? Какво емоционално въздействие има това върху мен? Страхувам ли се, тревожен ли съм и т.н.?
- Някой разпространява слухове за мен. Какво мога да направя?
- Бях свидетел на тормоз над някого, но не се намесих. Можех ли да постъпя по друг начин? Защо избрах да не се намеся?
- Станах свидетел на тормоз над някого и се намесих. Ученикът, който играе тази роля, може да опише как се е намесил, за да спре тормоза, какви действия е предприел и защо е смятал, че е важно да действа.
- Аз съм родител и детето ми е жертва на кибертормоз. Какво мога да направя?
- Аз съм родител и разбрах, че детето ми упражнява кибертормоз над друго(и) дете(а). Какво мога да направя?
- Аз съм учител в училище и към мен се обърна ученик, който сподели, че е бил обект на кибертормоз. Какво мога да направя?
- Аз съм учител в училище и станах свидетел на инцидент с кибертормоз в класната стая? Как мога да се справя с проблема? Как мога да работя с училището и родителите, за да предотвратя това да се случи отново?

Аз съм училищен съветник и към мен се обърна жертва на кибертормоз. Как мога да подкрепя жертвата и да ѝ помогна да се справи с емоционалното въздействие на кибертормоза? Как да работя с извършителя на кибертормоза, за да се справя с първопричините за неговото поведение?

ОСМИСЛЯНЕ НА ПОДХОДЯЩО И НЕПОДХОДЯЩО ПОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН.

1 - Цели

Да се направи разлика между подходящо и неподходящо поведение онлайн.

2 - Методология - Работа в екип

Разделете класа на групи от по 4-5 ученици.

3 - Продължителност

90 минути

4 - Дейност (описание)

Помолете учениците да подготвят комикси за потенциални безопасни и опасни ситуации в интернет (напр. някой, когото не сте срещали лично, ви моли за неподходяща снимка). Ако учениците се затрудняват да мислят за опасно поведение онлайн, по-долу са дадени някои предложения, които можете да използвате, за да ги вдъхновите:

- Публикуване на зловни или заплашителни текстове/съобщения
- Причиняване на неудобство на другите чрез публикуване на снимки, създаване на уебсайт или разкриване на лична информация.
- Да се представяте за някого, като използвате неговото име.
- Споделяне на домашния адрес онлайн
- Споделяне на телефонен номер с непознати хора
- Използване на публичен wi-fi за чувствителни операции (например финансови транзакции).
- Поддържане на акаунти, в които постоянно се влиза, дори когато не се използват
- Оставяне на настройките на профилите в социалните мрежи като публични
- Използване на обществени компютри (напр. в училище, интернет клуб и др.) за влизане в лични акаунти
- Споделяне на лична информация онлайн с човек, когото не сте срещали лично.
- Неволно публикуване на лични снимки онлайн

Предоставете връзки към уебсайтове за разработване на комикси, като [Canva](#), [Pixton](#) и [Storyboard That](#). Тези програми ви позволяват да плъзгате и пускате герои, фонове и мехурчета с реч върху дигитално платно.

СПРАВЯНЕ С ОНЛАЙН НАТИСКА И ВЛИЯНИЕТО НА ВРЪСТНИЦИТЕ

1 - Въведение

Връстниците са хора, които са част от една и съща социална група, така че терминът "натиск от връстници" се отнася до влиянието, което връстниците могат да оказват един на друг. Натискът от страна на връстници е процесът, при който членовете на една и съща социална група оказват влияние върху други членове да правят неща, на които те може да се противопоставят или които иначе не биха избрали да правят.

2 - Дейност (описание)

Положителният и отрицателният натиск от страна на връстниците се отнасят до влиянието, което те оказват върху поведението или избора на даден човек. Ключовото разграничение се състои във влиянието, което това влияние оказва върху благосъстоянието и развитието на индивида. По-долу са дадени някои примери за положителен и отрицателен натиск от страна на връстници, опитайте се да разграничите двете категории:

Академични постижения	Работа в общността
Злоупотреба с наркотични вещества	Поставяне на цели и личен растеж
Избор на здравословен начин на живот	Пропускане на училище
Тормоз	Безразсъдно шофиране
Поставяне на цели	Доброволчество
Преследване	Участие в опасно сексуално поведение
Социално включване	Емпатия
Отрицателни нагласи и убеждения	Участие в незаконни дейности
Доброта	Самоусъвършенстване
Нарушаване на правилата	Лично израстване

Положителен натиск от връстници	Негативен натиск от връстници

Отговори:

Положителен натиск от връстници:

- Отлични академични постижения - когато съучениците се насърчават взаимно да учат, да участват активно в часовете и да се стремят към академични успехи, това създава положителен натиск от страна на връстниците им да постигат отлични академични резултати.
- Избор на здравословен начин на живот - ако група приятели се занимава редовно с физически упражнения, насърчава хранителните навици и възпира нездравословното поведение като пушене или прекомерно пиене, това насърчава положителния натиск от страна на връстниците за поддържане на здравословен начин на живот.
- Социално приобщаване и доброта - връстниците, които насърчават приобщаването, добротата и емпатията, създават положителен натиск от страна на връстниците, който насърчава учениците да приемат, подкрепят и уважават едни други.
- Работа в полза на обществото и доброволчество - когато приятелите участват заедно в работа в полза на обществото или доброволчески дейности, те оказват положителен натиск от страна на връстниците си, като мотивират другите да допринасят за общността и да оказват положително въздействие.

- Поставяне на цели и личностно израстване - връстниците, които насърчават поставянето на цели, самоусъвършенстването и личностното израстване, вдъхновяват другите да поставят и преследват свои собствени цели, като по този начин насърчават положителния натиск на връстниците за индивидуално развитие.

Негативен натиск от страна на връстниците:

- Злоупотреба с наркотични вещества - когато връстници притискат някого да експериментира с наркотици, алкохол или други вредни вещества, това представлява отрицателен натиск от страна на връстници, който може да има пагубни последици за физическото и психическото благополучие на човека.
- Пропускане на училище или нарушаване на правилата - когато съучениците убеждават другите да пропускат часове, да мамят на изпити или да нарушават други правила, това създава негативен натиск от страна на връстниците, който може да попречи на академичния напредък и да доведе до дисциплинарни последици.
- Тормоз и преследване - ако група ученици насърчават или участват в поведение на тормоз, подигравки или тормоз спрямо другите, това представлява негативен натиск от страна на връстници, който може да причини емоционално страдание и вреда на жертвата.
- Рисково поведение - натискът от страна на връстници за извършване на опасни дейности, като например безразсъдно шофиране, опасно сексуално поведение или участие в незаконни дейности, е негативен натиск от страна на връстници, който може да има сериозни последици.
- Негативни нагласи и убеждения - когато връстниците насърчават негативни нагласи, като расизъм, сексизъм или нетолерантност, те оказват негативен натиск от страна на връстниците си, насърчавайки вредна среда, която затвърждава предразсъдъците и дискриминацията.

Изключително важно е учениците да разпознават и да се противопоставят на негативния натиск от страна на връстници, като същевременно търсят положителни влияния, които съответстват на техните ценности, цели и благополучие.

Научете повече за натиска от страна на връстници и как да се справяте с него от следните уеб ресурси:

<https://kidshelpline.com.au/teens/issues/peer-pressure-and-fitting>

<https://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html>

<https://yourlifecounts.org/learning-center/peer-pressure/20-ways-to-avoid-peer-pressure/>

<https://caps.ucsc.edu/counseling/aod/peer-pressure.html>

<https://www.aspenridgerecoverycenters.com/how-to-deal-with-peer-pressure/>

<https://www.casita.com/blog/how-to-tackle-peer-pressure>

<https://parentandteen.com/say-no-peer-pressure/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-peer-pressure-22246>

ЧУВСТВА НА ТОРМОЗ

1 - Въведение

Аудио-визуалните емоционални стимули са от основно значение за емоционалното възприятие на учениците. Способността за постигане на задоволително ниво на емоционална осъзнатост е от съществено значение за предотвратяване на тормоза. Често се казва, че тормозът е свързан със социално-психологическото състояние на учениците. Проучванията обаче показват, че това не е така и че кибертормозът може да включва всяка социалнопсихологическа категория. Основният елемент остава недостатъчното емоционално възпитание.

2 - Цели

Учениците разпознават емоциите, свързани с унижението и тормоза.

3 - Ключови думи

Емоционална интелигентност, емоционално образование, социална и психологическа осведоменост, зрялост

4 - Методология - Работа в екип

Възрасти 8-11 и 11-14+

Ресурси: Телевизор, дъска или компютърен екран за възпроизвеждане на филми, по една карта за всеки ученик, кратка сцена от филм/телевизия/интернет програма, която показва тормоз.

Приготвяне: Преди началото на часа изберете сцена от филм, телевизионна или интернет програма, която показва ситуация на тормоз, с която учениците могат да се свържат.

5 - Продължителност

40 минути

6 - Дейност (описание)

Възпроизвеждане на избраната сцена. След като кратките клипове приключат, анализирайте тормоза заедно с учениците. Задайте следните въпроси:

- Защо този човек е бил тормозен?
- Как се е почувствал човекът от тормоза?
- Ставали ли сте свидетели на подобна ситуация на тормоз?

Когато учениците приключат с писането, съберете всички карти. Разбъркайте картите и ги разпределете в класа. Обиколете стаята и помолете учениците да прочетат само емоциите и чувствата, изброени под вторите въпроси.

Докато четете тези текстове, помолете учениците да вдигнат ръце, ако някога са изпитвали описаната емоция (и не е задължително това да е заради подигравка или тормоз).

След това разделете учениците на групи по трима. Помолете групите да помислят за стратегии, които ще им помогнат да спрат да унижават и да се подиграват на другите хора. Накрая ги попитайте как ще се чувстват в бъдеще, ако се подиграват с някого, след като са определили емоциите, които хората изпитват, когато им се подиграват или ги унижават?

Накрая прочетете следния цитат на Мартин Лутър Кинг млади: "В крайна сметка ще запомним не думите на враговете си, а мълчанието на приятелите си."

Задайте на групите следните въпроси:

- Какво може да означава този цитат?
- Какво мислите, че би казал д-р Кинг за тормоза?

7 - Продукт

Доклад с протоколи от проекта и схема за предаване на дейностите на други класове.

8 - Резултати от обучението

Сътрудничество/сътрудничество; Повишаване на емоционалното самосъзнание; Разпознаване на емоциите на тормозещите; Саморефлексия; Споделяне на емоционални преживявания; Разбиране, доверие, уважение към другите; Работа върху собственото им чувство за емпатия.

ПРАВЕНЕ НА РАВНОСМЕТКА ЗА СЕБЕ СИ

1 - Въведение

Осъзнаването на собствената роля в групата или общността е ключов елемент за предотвратяване на кибертормоза. Всички елементи, които стимулират конкретен и задълбочен размисъл за това каква е възможността на всеки да предотврати тези явления, са основен елемент от всички усилия за потискане и предотвратяване на кибертормоза

2 - Цели

Идентифициране на поведението, което искат да променят; целеполагане и работа за постигане на лични цели.

3 - Ключови думи

Личностно развитие, превенция и социална ангажираност, гражданство

4 - Методология - Работа в екип

Възраст 11-14+

5 - Продължителност

40 до 80 минути

6 - Дейност (описание)

Дейност 1 - Да погледнем към себе си

Уверете се, че учениците вече са разбрали, че всеки е длъжен да направи нещо, за да се увери, че тормозът не се случва. Понякога трябва да се вгледаме в себе си, за да се уверим, че не се държим по начин, който не помага за спирането на тормоза.

Дайте на всеки ученик лист хартия: Случвало ли ви се е да тормозите други хора? Обяснете, че това е лична дейност и не е необходимо да я споделят с никого, освен ако не искат. Те трябва да бъдат честни.

Въпреки че това е забавно упражнение и трябва да се третира като такова, учениците ще се замислят за тормоза във връзка със собственото си поведение. Този вид самоанализ е началото на процеса на промяна.

Дейност 2 - Знаме на приятелството

Раздайте лист хартия: Флаг на приятелството. Учениците изрязват знамето, попълват необходимата информация и го украсяват.

Връзка с общността - Изработените знаменца на приятелството могат да бъдат отнесени у дома и споделени със семейството и общността.

7 - Продукт

Флаг на приятелството

8 - Резултати от обучението

Осъзнатост; самооценка; способност за вземане на решения; сътрудничество/обединение; комуникационни умения

ГОВОРЕЩА ОБЩНОСТ

1 - Въведение

Тази дейност, използваща метод, наречен "майотика", разработен и предложен от италианския социолог Данило Долчи през 50-те години на миналия век, има за цел да предаде на учениците размисъл по темата за образователната общност, като чрез открит и отговорен диалог учениците ще трябва да разберат дълбокия смисъл на образователната общност и ще трябва да осъзнаят какво означава водещата роля на образователната общност във връзка с ролята им на отговорни граждани.

2 - Цели

Повишаване на осведомеността и чувствителността по отношение на тормоза и кибертормоза. Учениците в екипи обсъждат и създават първа стъпка за включване на образователната общност в превенцията на тормоза и кибертормоза.

3 - Ключови думи

Образователна общност, тормоз; кибертормоз; извършител; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последствия

4 - Методология - Работа в екип

Подходът се основава на т.нар. майотичен метод. Философският му произход се корени в мисълта на Сократ, а методът е модернизирани в Италия от социолога Данило Долчи. Децата се въвеждат в откритата дискусия, в която всеки е главен герой и трябва да изрази своята позиция по темата. Научете повече на www.montesca.eu/react

5 - Продължителност

2 часа

6 - Дейност (описание)

1. Групата се настанява в кръг в класната стая и започва с дейност, в която фасилитаторът изразява какво трябва да представлява една образователна общност и се споделят идеи, като се имат предвид, от една страна, нуждите и изискванията на групата, а от друга - задължителното дидактическо планиране. Фасилитаторът може да подготви групата за споделяне на документ в зависимост от различните ситуации, като това може да бъде четене на книга, видеоклип, произведение на изкуството. От първата дискусия групата ще премине към генеративния въпрос. Генеративният въпрос трябва да бъде "какво представлява общността, когато добавим термина "образование".
2. Необходими са няколко минути тишина, поканете ги да помислят, преди да започнете диалога, и не забравяйте да говорите на свой ред.
3. Тези, които искат да говорят, вдигат ръце и вземат думата по един подреден и уважителен начин; ако имат затруднения, те могат да продължат по реда, следвайки кръга, но винаги оставяйки им свободата да говорят, когато смятат, че е подходящо, или да не говорят, ако не се чувстват готови. Следването на реда за изказване е много демократично упражнение, което не може да се приеме за даденост или да се придобие от самото начало; това е и цел, до която групата достига бавно.
4. Въпросът, който поражда дискусия, е: *може ли общността да направи нещо за предотвратяване на тормоза.*

5. Фасилитаторът поощрява съмненията, дори ако е необходимо, като ги провокира, защото всяка откривателска операция не произтича от сигурни или предварително установени истини, а от колективно изследователско действие.
6. Когато диалогът е към края си, фасилитаторът се опитва да обобщи постигнатото, като използва максимално приноса на всички, особено на тези, които са най-заплашени.
7. Синтезът се опитва да определи какво може да направи общността за предотвратяване на тормоза (стъпки и действия).

7 - Продукт

Изготвяне на документ, който да бъде изпратен на списък с потенциални заинтересовани страни (общински ръководители, религиозни лидери, спортни мениджъри...)

8 - Резултати от обучението

Осъзнаване на феномена на тормоза.

Информираност за социалната система, определена като образователна общност.

Информираност за ролята на извънучилищната среда за предотвратяване на тормоза.

9 - Оценка на дейността

Въпросник

РОЛЕВИ МОДЕЛИ

1 - Въведение

Целта на тази дейност е да накара учениците да разберат, че всеки може да бъде модел за подражание. По-специално, че свидетелството и повишаването на осведомеността относно тормоза и кибертормоза не е важно само за свидетелите на тормоза, а за всички активни и осъзнати граждани.

2 - Цели

Повишаване на осведомеността и чувствителността по отношение на тормоза и кибертормоза.
Информираност за гражданската позиция на ролевите модели

3 - Ключови думи

Ролеви модели, активно гражданство, тормоз; кибертормоз; извършител; жертва; наблюдател; защитник; мотивация: последствия

4 - Методология - Открита дискусия - Време за кръг

Заниманията в кръг (груповите занимания) е специален момент в училищния живот: вече няма чинове в редици, а столове в кръг; вече няма когнитивно оценяване на постиженията, а слушане без преценка. Общуването се осъществява съгласно общи правила, предназначени да насърчават активното слушане и участие на всички (може да е полезно например да се установи, че редът за говорене се ритуализира чрез подаване на предмет).

5 - Продължителност

1 час

6 - Дейност (описание)

За да започне заниманието в кръга, учителят трябва да:

Подреди столовете в кръг.

Да определи честотата на дискусиите.

Да определи продължителността: Обикновено 1 час е достатъчен.

Той/тя може да направи първия кръг от предложения и да накара учениците да гласуват за своите приоритети или да създаде кутия с предложения, които могат да бъдат записани и депозираны там. Въпросът е "Какво можете да направите като активен гражданин, за да предотвратите тормоза".

7 - Продукт

Доклад за дейността и кратък протокол от обсъждането

8 - Резултати от обучението

Осъзнаване на феномена на тормоза.

Информираност за социалната система, определена като образование на общността

Информираност за ролята на извънучилищната среда за предотвратяване на тормоза

9 - Оценка на дейността

Въпросник

КИБЕРТОРМОЗ И КОМУНИКАЦИЯ

1 - Цели

Идентифициране характеристиките на комуникацията относно кибертормоза.
Обсъждане на кибертормоза и как да се справим с него.

2 - Продължителност

60 минути

3 - Дейност (описание)

Разпределете учениците в малки групи. Дайте на всяка група по една статия от вестник за кибертормоза.

Поканете учениците да прочетат статиите и да ги групират по рубрики/видове кибертормоз, като например: Изключване; Тормоз; Киберпреследване; Охулване; Омаловажаване; Кражба на самоличност; Фалшиви профили; Секстинг....

Някои ученици може да предпочетат да измислят свои собствени заглавия. Някои статии могат да бъдат включени в повече от една рубрика.

Помолете групите да сравнят своите произведения, като зададат следните въпроси:

- Защо според вас хората се държат така с другите?
- Какво ви казва това за техните ценности?
- Какво може да се направи, за да се спре този кибертормоз?

Сега помолете учениците да обсъдят темата "Кибертормозът е толкова утвърден в нашето общество, че никога няма да бъде премахнат напълно".

Накрая помолете учениците да намерят пример за кибертормоз в местен вестник през следващите седмици. Те го публикуват в дневника си, посочват какъв вид кибертормоз е това и предлагат промени, които биха могли да спрат подобен вид кибертормоз.

"ПОВЕРИТЕЛНОСТ"

1 - Въведение

Двадесети и двадесет и първи век са време на големи промени. Цивилизационният прогрес е свързан бързото развитие на съвременните технологии. Това носи не само безброй ползи, но и много подводни камъни и опасности. Кибертормозът става все по-разпространен. Кибертормозът е агресивно поведение в дигиталното пространство, което най-често е под формата на думи чрез коментари, мемета, видеоклипове. Зачестилите случаи на този тип проблеми както в училище, така и в семейството и обществото, определят повишено внимание и дейности за разработване на методи, които имат за цел да информират, предотвратяват и сведат до минимум явлението на омразата. Дигитализацията е инструмент, който в неподходящи ръце може да се превърне в заплаха. Необходимо е да се въведат практики за ненасилствена комуникация. Учителите, родителите и учениците настояват за това. Това явление набира скорост във виртуалната среда. Важно е младите хора да осъзнаят как да действат, да покажат на практика какво да избягват и какво е правилно.

2 - Цели

Осъзнаване на важността на проблема, запознаване на учениците със заплахите, свързани с киберсвета, с последиците от кибертормоза. Осигуряване на методи за защита срещу кибератаки. Как да защитим профилите си в портали и др.

3 - Ключови думи

Тормоз, жертва, кибертормоз, тъга, страничен наблюдател, насилие, изключване, защита от кибертормоз

4 - Методология - екипна работа

Групова работа, индивидуална работа, мозъчна атака, открита дискусия. Работа, основана на сътрудничество, обмен на идеи. Дейностите трябва да доведат до разработване на методи за предотвратяване на кибертормоза

5 - Продължителност

3 X 45 мин.

6 - Дейност (описание)

Учениците са разделени на четири групи. Всяка от тях дава своите начини да се предпази от кибертормоз. Дадените предложения се записват на дъската. След това учителят допълва изказванията на учениците. Започва дискусия за начините за предпазване от кибертормоз (например как да създавате пароли, така че да не са лесни за разгадаване, да отбелязвате профилите си в порталите като лични, да защитавате паролите и входните си данни, да не публикувате снимки в публичното пространство).

7 - Продукт

Определяне на методи за предотвратяване на кибертормоза, как безопасно да споделяте данните си в интернет).

8 - Резултати от обучението

Разясняване на това как безопасно да споделяте данните си онлайн. Повишаване на осведомеността относно риска от изтичане на лични данни.

9 - Оценка

Въпросник/интервю.

КИБЕРТОРМОЗ - "МОЗЪЧНА АТАКА"

1 - Въведение

Двадесети и двадесет и първи век са време на големи промени. Цивилизационният прогрес е свързан бързото развитие на съвременните технологии. Това носи не само безброй ползи, но и много подводни камъни и опасности. Кибертормозът става все по-разпространен. Кибертормозът е агресивно поведение в дигиталното пространство, което най-често е под формата на думи чрез коментари, мемета, видеоклипове. Зачестилите случаи на този тип проблеми както в училище, така и в семейството и обществото, определят повишено внимание и дейности за разработване на методи, които имат за цел да информират, предотвратяват и сведат до минимум явлението на омразата. Дигитализацията е инструмент, който в неподходящи ръце може да се превърне в заплаха. Необходимо е да се въведат практики за ненасилствена комуникация. Учителите, родителите и учениците настояват за това. Това явление набира скорост във виртуалната среда. Важно е младите хора да осъзнаят как да действат, да покажат на практика какво да избягват и какво е правилно.

2 - Цели

Да се повиши осведомеността за сериозността на проблема, да се запознаят учениците с опасностите в киберсвета, с последиците от кибертормоза и с начините за предотвратяването му. Да се повиши чувствителността на младите хора, да се предизвика повишаване на емпатията.

3 - Ключови думи

Тормоз, жертва, кибертормоз, скръб, наблюдател, насилие, изключване

4 - Методология - Работа в екип

Групова работа, индивидуална работа, мозъчна атака, открита дискусия. Работа, основана на сътрудничество, обмен на идеи. Дейностите имат за цел да доведат до заключението, че кибертормозът е лош и трябва да му се противодейства.

5 - Продължителност

3 X 45 мин.

6 - Дейност (описание)

Учениците се разделят на 4 групи. Първа и втора група записват на голям лист предимствата на използването на интернет. Докато другите две групи записват опасностите, които крие киберсвета (напр. публикуване на променени, осмиващи снимки в интернет, тормоз). Започва минидебат, който учителят модерира. Той засяга въпроси като кибертормоз, пристрастяване, жертва, тъга, изключване. Учителят на практика дефинира понятието кибертормоз.

7 - Продукт

Определяне на понятието "кибертормоз". Изясняване на това кое е добро и кое е лошо. Как да се държим в киберсвета.

*Кибертормоз (онлайн агресия) - : преследване, унижение, тормоз, осмиване на други хора чрез интернет.

8 - Резултати от обучението

Обяснение на явлението кибертормоз, тормоз. Работа върху чувството за съпричастност, показване на негативните ефекти от използването на интернет, разпознаване на добрите и лошите страни.

9 - Оценка на дейността

Въпросник/интервю.

ЛОШО И ДОБРО

1 - Въведение

Двадесети и двадесет и първи век са време на големи промени. Цивилизационният прогрес е свързан бързото развитие на съвременните технологии. Това носи не само безброй ползи, но и много подводни камъни и опасности. Кибертормозът става все по-разпространен. Кибертормозът е агресивно поведение в дигиталното пространство, което най-често е под формата на думи чрез коментари, мемета, видеоклипове. Зачестилите случаи на този тип проблеми както в училище, така и в семейството и обществото, определят повишено внимание и дейности за разработване на методи, които имат за цел да информират, предотвратяват и сведат до минимум явлението на омразата. Дигитализацията е инструмент, който в неподходящи ръце може да се превърне в заплаха. Необходимо е да се въведат практики за ненасилствена комуникация. Учителите, родителите и учениците настояват за това. Това явление набира скорост във виртуалната среда. Важно е младите хора да осъзнаят как да действат, да покажат на практика какво да избягват и какво е правилно.

2 - Цели

Да се повиши осведомеността за сериозността на проблема, да се запознаят учениците с опасностите в киберсвета, с последиците от кибертормоза и с начините за предотвратяването му. Да се повиши чувствителността на младите хора, да се предизвика повишаване на емпатията, да се разграничи кое поведение е правилно и кое не.

3 - Ключови думи

Тормоз, жертва, кибертормоз, скръб, наблюдател, насилие, изключване, кибератака, нарушаване на неприкосновеността на личния живот

4 - Методология - Работа в екип

Работа в групи. Работа, основана на сътрудничество, обмен на идеи. Дейностите имат за цел да доведат до заключението, че кибертормозът е лош и трябва да му се противодейства.

5 - Продължителност

3 X 45 минути (45 минути урок). Създаване на 6 кратки видеоклипа (1-2 минути).

6 - Дейност (описание)

Учениците се разделят на 3 групи. Всяка група трябва да направи по 2 видеоклипа. Първият трябва да илюстрира пример за кибертормоз, а вторият - да покаже как да се държим в киберсвета. Тази задача ще покаже дали младите хора разбират добре проблема с кибертормоза и ще покаже още възможни стъпки, които трябва да се предприемат, за да се направи възприемането на кибертормоза правилно...

7 - Продукт

Ще бъдат създадени 6 кратки филма/видеоклипа (1-2 минути), които да илюстрират как младите хора възприемат темата за кибертормоза.

8 - Резултати от обучението

Обяснение на явлението кибертормоз, тормоз. Определяне на възможни бъдещи проблеми за работа с млади хора по темата за кибертормоза.

9 - Оценка на дейността
Въпросник/интервю.

РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Агресор	Агресорът или насилникът е лице, което действа с насилие или агресия и се опитва да навреди или да сплаши онези, които смята за уязвими (жертвата).
Борба с тормоза	Позиция, отношение или дейност за отхвърляне и/или справяне с тормоза и кибертормоза.
Тормоз	Съвкупност от агресивно поведение, което се проявява между връстници, умишлено и многократно, и може да засегне и причини вреда - физическа, вербална, социална/релационна, психологическа и/или сексуална - на деца и млади хора, участващи в отношения на дисбаланс на властта между агресора и жертвата.
Кибертормоз	Виртуална форма на тормоз. Поведение на агресия, заплаха, сплашване или изключване с цел причиняване на болка, срам, страх или дискомфорт на жертвата чрез действия в цифров контекст, независимо дали се използва интернет или други канали.
Киберпреследване	Преследване в интернет. То може да стигне и до заплахи за физическа саморазправа със съответното лице. То може да включва следене, фалшиви обвинения, заплахи и често е придружено от офлайн преследване. Киберпреследването е криминално престъпление и може да доведе до ограничителна заповед, предсрочно освобождаване и дори затвор за извършителя.
Клеветата	Действие, при което се клевети или обижда някой чрез клюки и слухове, включително разпространявани в интернет, с цел да се навреди на репутацията.
Електронно ръководство	То е свързано с всякакви насоки, предоставени в електронна форма, т.е. чрез смартфон или онлайн платформа, по имейл или чрез социалните медии.
Овластяване	Дейността по насърчаване и мотивиране за предприемане на действия; тя се свързва и с изграждането на самоувереност и вяра в собствените възможности. Тя е тясно свързана с вземането на решения за кариерата и поемането на контрол върху решенията за кариерата.
Изключване	Умишлено отстраняване на лице от определена виртуална общност.
Флейминг	Този вид онлайн тормоз се изразява в публикуване или директно изпращане на обиди и ругатни към целта.
Роли в групата	Разглеждат се ролите и отговорностите на ръководителя или фасилитатора и на отделните членове, работещи в групата или екипа.

	Думата "роля" се отнася до начина, по който човек ще се държи, и функцията, която ще изпълнява в групата като цяло.
Нару slap (буке. „Щастлив шамар“)	По-ясна връзка между тормоза лице в лице и виртуалния тормоз. Този вид насилие се генерира от разпространението на видеоклипове, които показват сцени на физическа агресия, при които жертвата е нападната на улицата, а насилието е записано с камери на смартфони и по-късно видеото е публикувано на уебсайтове, с цел да се унижи нападнатото лице.
Тормоз	Тормозът е модел на повтарящо се обидно поведение, което умишлено е насочено към дадено лице. Обикновено целта е да се накара жертвата да се почувства застрашена или сплашена. Жертвата може да се чувства уплашена, наранена или обезкуражена.
Кражба на самоличност	При кражбата на самоличност нападателят се представя за друго лице в интернет, като използва личните данни на жертвата, например имейл акаунт или месинджър, за да я злепостави и да ѝ причини вреда.
Ключови компетентности (тормоз)	Набор от умения за идентифициране, защита и борба с тормоза.
Очерняне (Outing)	Очернянето се отнася до откритото разкриване на чувствителна или лична информация за някого без неговото съгласие с цел да го злепостави или унижи.
Фишинг	Фишингът е вид социално инженерство, при което нападателят изпраща измамно (напр. подправено, фалшиво или по друг начин заблуждаващо) съобщение, предназначено да подведе лицето да разкрие чувствителна информация на нападателя или да разположи зловреден софтуер в инфраструктурата на жертвата
Секстинг	Това е деяние, което има за цел да увреди репутацията на дадено лице чрез онлайн разпространение на обидни материали със сексуален характер, а именно чрез публикуване на снимки (фотографии или видео) на жертвата в интернет, манипулиране и промяна на изображенията.
Заплаха	Изпращане на повтарящи се съобщения, които заплашват или сплашват друг(и).
Трансверсални умения	Универсалните умения са умения, които могат да се използват в най-различни ситуации. Терминът "трансверсални" се отнася до начина, по който тези умения пресичат различни задачи и функции.
Жертва	Лице, което в резултат на действие е претърпяло посегателство върху физическата или психическата си неприкосновеност, морален стрес или материална загуба.

Свидетел	Хора, които са видели, чули или преживели пряко или косвено ситуация на насилие. Свидетелите могат да заемат благоприятна позиция спрямо агресора, благосклонност към жертвата, безразличие или колебание.
-----------------	--

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, при използването на този методически наръчник трябва да се има предвид схващането, че: а) инициативите за борба с тормоза се създават и разпространяват от всички заинтересовани лица и че по-голямото сътрудничество между различните хора, работещи по темата, ще бъде от полза за кампаниите или други действия, свързани с (кибер)тормоза, и б) подходът на "цялото училище", който разглежда децата и младите хора като активна част от тези кампании, насърчава по-голямото им участие.

Затова се надяваме, че настоящият документ ще бъде полезен инструмент за всички заинтересовани страни и образователни специалисти, работещи по проблемите на тормоза и кибертормоза, както за насърчаване на по-добрата информираност и превенция на този проблем, така и в перспектива за подкрепа и справяне със ситуациите на тормоз по различните начини, по които той може да се прояви.

Ресурсите и дейностите, събрани тук, трябва да се използват гъвкаво и могат да се използват и адаптират според нуждите и спецификата на групите и училищата, в които се прилагат, както и според целите, които искате да бъдат постигнати.

Затова този материал трябва да се използва като ръководство и алтернативен инструмент в подкрепа на практиките за борба с тормоза. Коментарите и съветите, включени тук, са написани въз основа на опита, който сме имали с тези дейности, и може да се различават в зависимост от вашия собствен опит и реалност.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на този документ не представлява одобрение на съдържанието му, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в него информация.