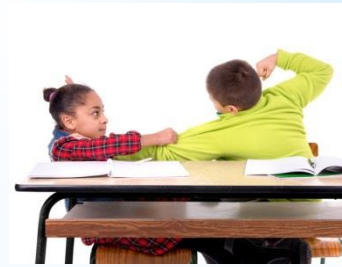


# ПРАКТИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА ДЕЙСТВИЯ НА УЧЕНИЦИТЕ В КРИТИЧНИ СИТУАЦИИ /ИНЦИДЕНТ, НАСИЛИЕ И ДРУГИ/





Проявите на тормоз могат да бъдат:  
ФИЗИЧЕСКИ:

- ритане, удряне или блъскане на някого;
- кражба, криене или разрушаване на чужди вещи,
- унижение, принуждаване на някого да извършва действия против волята си.



## Вербални:

- заплаха за физически тормоз (ритане, удряне или блъскане);
- подигравки, употреба на подигравателни прякори и обръщения;
- всякакви форми на вербална обида.



## Социално-психологически:

- нарочно и целенасочено изолиране на някого от определени групи и дейности;
- разпространяване на слухове и лъжи по нечий адрес.



Ако станете свидетел на проява  
на тормоз, я прекратете  
незабавно!



**НЕ БЪДИ  
БЕЗУЧАСТЕН!**

Ако станеш свидетел на насилие:

1.Запази самообладание!



2.Ако все още не се е  
стигнало до физическа саморазправа-  
опитай се да им попречиш като им  
говориш спокойно и се опитай да  
отклониш вниманието им!



3. Ако се станеш свидетел на физическо насилие /побой, заплаха/ между твои съученици в училище, на двора или по време на междучасие **ВЕДНАГА** уведоми дежурния учител или най-близко намиращия се до теб.



4. Ако станеш свидетел на насилие в училище и за пострадалия има реална опасност за здравето и живота **ВЕДНАГА** позвъни на 112 или помоли друг съученик да го направи!

5. Незабавно уведоми учител или медицинското лице в училище!



6. След като си станал свидетел на насилие и чувстваш, че трябва да говориш с някого за това се обади на телефон 116 111.



7. Задължително сподели с педагогическият съветник или учител на когото имаш доверие!

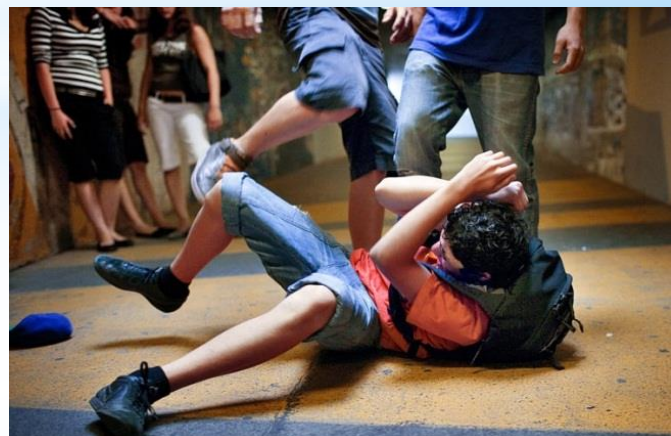


**8.Сподели с родителите!**  
**Те ще ти помогнат и посъветват!**



# НЕ БЪДИ БЕЗУЧАСТЕН!

В повечето случаи, когато станат свидетели на насилие, учениците наблюдават безучастно и, въпреки че гледката ги разстройва или възмущава, мнозина чувстват безсилие да предприемат нещо в такива случаи.



**Ако ти самият станеш жертва на насилие:**



**1.Опитай се да останеш спокоен  
и да запазиш самообладание!**

**2.Гледай насилника в очите и се опитай да му говориш тихо и спокойно!Не му крещи и не го предизвиквай, за да се избегне по-голям конфликт!**





3.Помоли съученик или друг присъстващ на инцидента да извикат учител или друг служител!



4. Ако си претърпял насилие **НЕЗАБАВНО** след това потърси помощ от учител, родител, медицинското лице в училище или личния лекар и педагогическия съветник!



5. Задължително сподели с някой за инцидента!

5. Обади си на телефон 112, в случай че си на улицата и няма никой при теб  
И събщи какво се е случило и къде се намираш в момента!



6. Ако си в училище потърси **НЕЗАБАВНО** помощ от медицинското лице в училище!



7. Обади се на родител или личен лекар!

8. Разкажи на учител на когото имаш доверие!

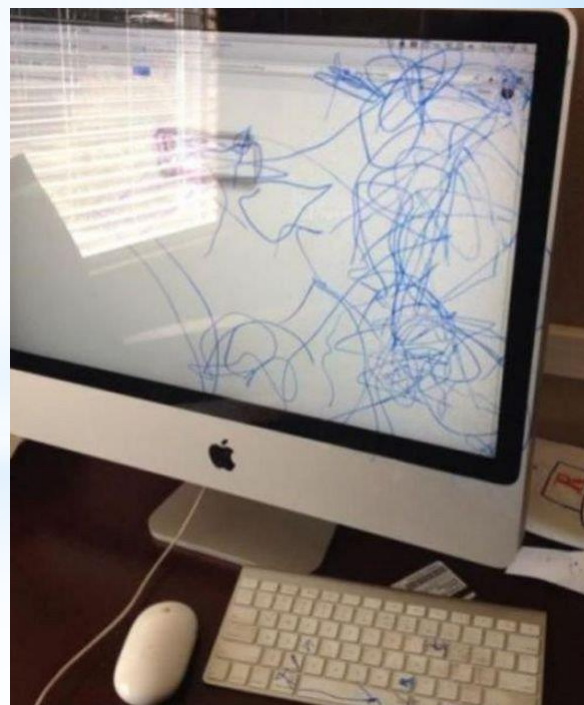


## 9. Потърси помощ на телефон 116 111!



10. Потърси помощ от социален работник към отдела за закрила на детето!/За да го откриеш помоли учител, на когото имаш доверие да те придружи до отдела в твоето населено място/

11. Ако станеш жертва на насилие в интернет пространството-някой те обиди, заплашва, унижава или те кара да правиш неща, които не желаш **ВЕДНАГА** съобщи на родителите си или на учител, на когото имаш доверие! Сподели! Не се срамувай!



**11.Сподели със свой съученик!**



**Можи би и той е преживял същото!**

**Така може да откриеш нови приятели!**



Ако съученик ти сподели, че е станал жертва на насилие-НЕЗАБАВНО уведоми класния ръководител, медицинското лице в училище, педагогическия съветник, учител на когото имаш доверие или директора на училището, за да му окажат необходимата помощ!



**СПОДЕЛИ!**



**НЕ ПРИКРИВАЙ  
НАСИЛИЕ!**

