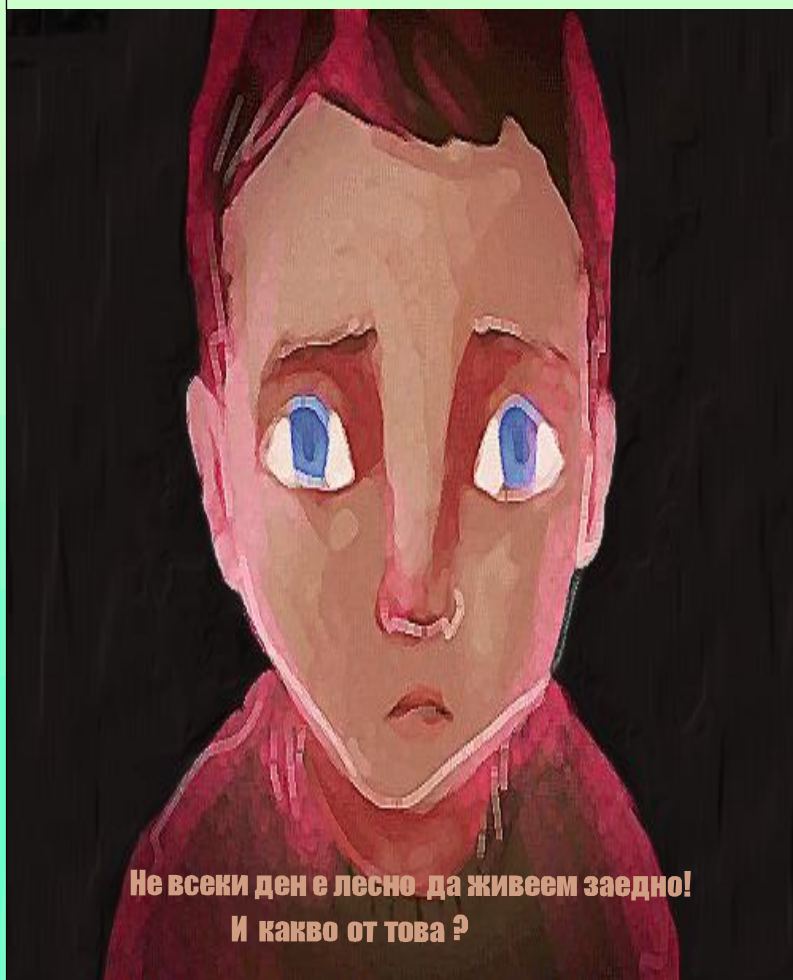




СОУ
„Св. св. Кирил и
Методий“

2013
гр. Козлодуй



Не всеки ден е лесно да живеем заедно!
И какво от това ?



Приятелю,
подай ръка!

Социална кампания

10 съвета **за ученика**

Ако си жертва

1. Довери се

Не се срамувай и не се страхувай от тормоза. Довери се на някой възрастен в училище, но и на твоите родители, на по-големия си брат или сестра. Не позволявай на ситуацията да продължи във времето.

2. Защити се

За да избегнеш всякакви проблеми в интернет, никога не съобщавай подробности от личния си живот и мисли преди да публикуваш снимки. Не давай на никого паролата си.

3. Съобщи при обидно съдържание

Във фейсбук можеш да сигнализираш за обидно съдържание и да го блокираш за приятелите си. Акантите на агресорите също могат да бъдат блокирани. Потърси специализирана помощ.

4. Обади се

Ако си жертва на тормоз в училище, можеш да се обадиш на телефон 0973/81371 или на горещ телефон 116 11.

5. Подай жалба

В най-сериозните случаи, можеш да подадеш жалба срещу този, който те тормози. Това ще направят родителите, които са пълнолетни твои представители.



Ако си свидетел

6. Подкрепи

Много често учениците, жертви на тормоз са пренебрегнати от класа. Не участвай в това насилствено изолиране и не се колебай да отидеш и да разговаряш с тях.

7. Не се присмивай

Ако няма пред себе си мълчалива или още по-лошо хилеща се публика, агресорът без съмнение ще престане с подигравките си. Свидетелите имат важна роля – да се противопоставят на тормоза в училище.

8. Говори

Обърни се към отговорника на класа или някой възрастен в училище, ако си свидетел на тормоз. Педагогическите съветници, могат да посредничат за разплитане на ситуацията.

9. Не участвай

Ако получиш съобщение или снимка, които унижават някого, за да го разпространиш, изтрий съобщението. Така ще прекъснеш веригата на тормоза.

10. Убеждавай

Ако насилникът е част от своята приятелска група, опитай се да го вразумиш и да разбереш защо той реагира така. Този, който иска да причинява зло на другите дава сигнал, че той също се чувства зле.

