

## Какво е тормоз (bullying)?

Тормоз е последователно, целенасочено, умишлено, враждебно, повтарящо се поведение на едно или повече лица, които желаят да причинят вреда на други.

Ключови в разбирането за тормоза са следите характеристики на това поведение:

1. Злонамерена проява, която има за цел да нарани или унижи дете;
2. Извършва се от позиция на силата, като едната страна използва доминиращата си позиция за да нарани другата физически или психически, да я унизи или изолира от социалния живот;
3. Повтаря се многократно във времето, а не е еднократен и изолиран акт на агресия.

Тормозът има различни форми, включва различно поведение, в това число и:

- Физически тормоз и атаки;
- Вербални подигравки, прякори, сплашване и заплахи;
- Отнемане или кражба на пари и/или вещи;
- Изключване/изолиране от групата на връстниците;
- Разпространяване на лъжи и неверни слухове;
- Принуда към определени дейности;
- Тормоз, основан на етнически различия;
- Сексуален тормоз;
- Кибертормоз.

## Участници в ситуации на тормоз

**Ученикът-насилник:** това е онзи ученик, които търси жертвата, започва насилието и играе лидерска роля

**Последовател или привърженик:** това е ученик с положително отношение към извършваното насилие и играе активна роля, но не е способен да започне насилието и/или да играе лидерска роля

**Подкрепящи или пасивни насилници:** тези ученици активно и открито поддържат насилието. Например: със смях или поддържане на вниманието към ситуацията, но без да се включват в нея.

**Пасивно подкрепящи или възможни насилници:** тези ученици харесват насилието но не дават видими знаци на подкрепа

**Свободни зрители:** това са ученици които не са въввлечени, не взимат страна и не участват активно в нито една насока (те може да мислят или казват: “Това не е моя работа” или “Нека погледаме и ще видим какво ще стане”)

**Възможни защитници:** тези ученици не харесват насилието и мислят как да помогнат на ученика жертва, но не правят нищо

**Защитници:** те не харесват насилието и помагат или се опитват да помогнат на жертвата.

## Форми на тормоз

### Физически форми

Леки - бутане, блъскане, плюене, ритане, удряне.

Умерени – отнемане на собственост, кражба, извършване на унижителни действия, заключване в закрити/ограничени места и пространства.

Тежки – физическо насилие срещу семейство/приятели, причиняването на телесна повреда, заплашване с оръжие.

### Вербални форми

Леки - подигравки, използване на прякори, „мръсни погледи“, присмиване, подигравки, дразнене, базирано на облекло или притежавани вещи.

Умерени – подигравки базирани на външен вид, заплашителни телефонни обаждания/e – mail

Тежки – заплахи за използване на агресия срещу собственост/вещи, заплахи за насилие или причиняване на телесна повреда

### Нарушаване на връзките

Леки – клюки, поставяне в неудобно положение/засрамване, да направиш някого да изглежда глупаво, разпространение на слухове.

Умерени - етнически обиди, да караш друг да поема вината, публично унижаване, изключване от група, социално отхвърляне.

Тежки – злонамерено изключване, манипулиране на социалния ред, за да се постигне отхвърляне, заплахи за пълно отчуждение от групата на връстници.

### Заплашване/Сплашване

Леки форми – заплашване за разкриване на лична информация, графити, публично предизвикателство да се направи нещо, играене на „мръсни номера“

Умерени форми – отнемане на чужда собственост – обяд, дрехи, играчки

Тежки форми – заплахи за използване на насилие срещу семейството/приятелите, използване на принуда, заплашване с оръжие

### **Кибертормоз**

Кибертормозът е тормоз, извършван чрез средствата на технологиите за електронна комуникация – Интернет и мобилни телефони. Може да бъде открит под различни наименования: ebullying (e-тормоз), electronic bullying (електронен тормоз), cyberviolence (кибернасилие), digital bullying (дигитален тормоз), online bullying (онлайн тормоз) и т.н. като терминът кибертормоз (cyberbullying) е за момента най-широко наложил се. Отличителните му черти са същите като при „класическия“ тормоз, като само е сменена физическата среда с електронна и има известна промяна във формите, свързана с възможностите и ограниченията на технологиите. И тук се наблюдава злонамереност и целенасочено желание да се навреди, дисбаланс на силата (най-вече изразен чрез невъзможността на жертвата да се защити успешно), многократното и продължително във времето повторение.

### **Основните форми на кибертормоз са следните:**

- **през GSM.** Тук се включват обаждания, при които има директни заплахи, говорене на неприятни неща, обиди, изнудване, подиграване, понякога дори само намеци. Освен обажданията към кибертормоза спадат и всякакви злонамерени текстови и мултимедийни съобщения (sms и mms). По-особени форми на кибертормоз, свързани с мобилните телефонни комуникации са раздаването на GSM-номера на други хора, без съгласието на детето, както и обаждането от негово име на роднини или приятели. Кибертормоз е също така снимането с GSM и свободното разпространяване на снимки или клипчета без съгласието на детето или, дори и да има привидното му съгласие, на снимки и клипчета, които уронват достойнството му, унижават го или го представят в неблагоприятна светлина.

- **през Интернет.** Тук спектърът на поведението и действията, които могат да бъдат окачествени като тормоз е още по-широк, отколкото при мобилните телефонни комуникации. Според децата, участвали в изследване, проведено в 5 софийски училища в края на учебната 2009-2010 година, най-често кибертормозът е под формата на пускане на клюки или слухове в социалните мрежи (като Фейсбук) и чатове и програмите за незабавни съобщения (като Скайп). Това е един вид продължение или прехвърляне в Интернет на „традиционната“ форма на индиректен тормоз, която е описана накратко

по-горе. Типични форми са пращането на всякакви съобщения със заплахи, обиди, подигравки и т.н. независимо дали през социални мрежи, чатове, форуми, имейл или онлайн игри. Краденето на идентичност също е форма на кибертормоз, било то пращане на съобщения от името на някой познат на детето до него или от името на детето до негови познати, но без то да знае и без да е съгласно. Към краденето на идентичност спадат и краденето на пароли или разбиването на акаунти (непозволено влизане в чужд профил във Фейсбук или в чужд имейл). Пускане в Интернет на снимки или клипчета, които унижават детето по какъвто и да е начин също е форма на кибертормоз. Към кибертормоза спадат и пращането на вируси или нежелани файлове, както и задръстващи пощата имейли (известният спам).

## Информация за учениците

Не се примирявайте с тормоза в училище, група или общност! Тормозът не е „част от живота“ или „нормална част от порастването“!

Тормозът включва най – малко трима участника или група от участници – упражняващият тормоз, жертвата и страничните наблюдатели.

Може да си мислите, че докато Вие не сте човекът, упражняващ тормоз, не наранявате никого, но това не е вярно. Хората, които наблюдават подобни моменти, имат важна роля в ситуацията на упражняване на неприемливо поведение

### **Наблюдателите/свидетелите имат силата да помогнат спирането на тормоза**

Много често в епизодите на проява на неприемливо поведение – на детската площадка или в класните стаи, присъстват и други деца, които стават свидетели и наблюдават случващото се.

Повечето деца се чувстват неудобно, ставайки наблюдатели на тормоз, но малка част са тези, които се наместват.

Когато в ситуация на тормоз се намеси друг съученик или връстник, насилието се прекратява след 10 секунди в 57 % от случаите.

### **Как наблюдателите могат да помогнат**

Ти си „Наблюдател“, ако си свидетел на тормоз, но не вземаш участие. Всъщност по този начин ти ставаш „публиката“, от която упражняващият насилие се нуждае и иска.

Но ти можеш да помогнеш, за това неприемливото поведение да спре.

### **Ето няколко съвета:**

- Разпознавай тормоза – той не е само във физическа форма. Може да бъде социален и вербален. Да кажеш на някой, че е „грозен“, може да бъде толкова болезнено, колкото и като го удариш.
- Отдалечете се от ситуацията! Като стоите наоколо и наблюдавате, насърчавате насилника. Отдалечете се и потърсете помощ.
- Окуражете останалите наблюдаващи да се намесят като група – обединете се и се отдалечете от ситуацията.
- Следете местата, където се случват проявите на тормоз! Кажете за тях на отговорен за това възрастен (учител, педагогически съветник, директор), те могат да наблюдават тези места по–строго.
- Говорете! Кажете на упражняващия насилие, че това, което върши не е правилно и че Вие не желаете да се включвате.

- Помогнете на жертвата! Поставете се на нейно място! Не бихте ли искали някой да помогне на Вас, ако Вие сте в подобна ситуация?! Разбира се, че бихте искали!

- Бъдете приятел с дете, което е било жертва на неприемливо поведение, придружавайте ги, ако изпитват страх да се движат сами!

- Вярвайте на това, което разказват, че са преживели децата жертва на тормоз.

- Потърсете помощ от учители, родители, приятели или други възрастни.

- Споделете, ако знаете за дете, което е жертва на тормоз. Споделянето на такава информация не е „клюкарене“.

Не влизайте в конфронтация с упражняващия насилие, това не е безопасно!  
Потърсете помощ от възрастен!

## **Възможни характеристики на ученик, за когото съществува риск да започне да упражнява тормоз**

- Има история на дисциплинарни проблеми.
- Използва прякори, използва обиден език - псувни, ругатни.
- Отправя заплахи, когато е ядосан/разгневен.
- Злоупотреба с наркотични/психоактивни вещества.
- Обвинява другите за собствените си затруднения/трудности.
- Предявява предпочитание към медийни материали, които съдържат насилие.
- В училищните занимания, предявява предпочитание към теми, свързани с насилието.
- Не е добре приет от групата на връстниците си, включва се в антисоциални групи и банди.
- Често е депресиран и има резки промени в настроението.
- Отправял е заплахи за самоубийство или има опити за самоубийство.
- Има неконтролируеми изблици на гняв и раздразнение.

Моделът, описан по-долу, дава рамка за оценка на ученик, за да се определи, дали той или тя има мотивация, средства и намерение да извърши/изпълни отправената заплаха. Оценката се основава на "съвкупността от обстоятелства", известни за ученика в следните четири основни области:

- личностни характеристики и поведение на ученика
- семейна динамика
- училищна динамика
- социална динамика

### **Личностни характеристики и поведение на ученика**

#### **„Изтичане/пропукване“**

Това е ситуация, в която ученик умишлено или не, подава в поведението си насоки за чувства, мисли, фантазии или намерения, които могат да сигнализират извършването на насилствено действие. Тези насоки може да са през фини заплахи, „хвалене, за това какво предстои“, или ултиматуми. Те може да са пряко изказани или показани през разказани истории, писане на писма, стихотворения, песни, рисунки или видеоклипове.

Тази форма на поведение може да е вик за помощ, индикатор за силен вътрешен конфликт в ученика. Тя много прилича на самохвалство, заплахите може

да звучат като „безсмислени“, но всъщност това може да е е наистина сериозна заплаха. Това е един от най – силните индикатори в поведението на тийнейджърите, който предхожда извършването на насилствено действие.

### **Нисък фрустрационен толеранс**

Ученикът лесно се ядосва, обижда и вбесява от реални или разпознати от него като несправедливи действия, от страна на другите и има големи трудности да се овладява.

### **Лоши умения за справяне.**

Ученикът постоянно демонстрира ниски умения за справяне или отсъствие на такива, за конструктивно справяне с критика, отправена към него, разочарование, провал, отхвърляне или унижаване. Неговият отговор, ако попадне в такава ситуация е неподходящ, преувеличен, незрял или неотговарящ на събитието.

### **Липса на устойчивост**

На ученика му липсва устойчивост и не е способен да продължи напред, дори и след като неприятното събитие е отминало, тъй като той мисли за разочарованието и провала.

### **Провалена интимна връзка**

Ученикът се чувства отхвърлен и унижен след края на връзката и не може да приеме и да се справи с това.

### **„Колекционер на несправедливости“**

Ученикът набелязва всеки, които по някакъв начин е подходил към него „несправедливо“, обидил го е или го е засегнал. Такъв ученик не забравя и не прощава на хората, за които вярва, че са отговорни за „несправедливостта“. Възможно е да има списък на хората, които той чувства като „виновни“.

### **Признаци на депресия**

Ученикът става по – летаргичен, с физическа умора, показва черно и мрачно отношение към живота, губи интерес към занимания, които преди това са му харесвали. Да се има предвид, че през тийнейджърството има такива моменти, които много приличат на проява на депресия, но не са.

### **Нарцисизъм**

Ученикът е егоцентричен, липса разбиране за чувствата и нуждите на хората около него, обвинява другите за неговите провали и разочарования. Егоцентричният ученик е възможно да приеме „ролята на жертва“, за да спечели съчувствие и усещане за превъзходство над останалите. Мисли за себе си като „най – важният“, „най – значимият“.



### **Отчуждение**

Ученикът се държи по начин който показва, че той се чувства различен и отделен от другите. Поведението може да включва чувство на изолация, тъга, самота, чувство на „непринадлежност“, чувство „че не пасва никъде“.

### **Дехуманизира останалите**

Ученикът гледа на обкръжението си като на „предмети“, а не като личности. Това се проявява в разговорите с останалите, в коментарите, които се правят.

### **Липса на емпатия**

Ученикът не е способен да разбере чувствата на другите и демонстрира незаинтересованост за тях. Котаго някой демонстрира емоция, ученикът се подиграва и определя стоящият срещу него като „слаб“ или „глупав“.

### **Преувеличено усещане за значимост**

Ученикът постоянно очаква към него да се проявява специално отношение и реагира негативно, когато не го получи.

### **Отношение на превъзходство**

Ученикът има усещането, че е повече от другите, и се представя за по – умен, по – креативен, по – талантлив, по – опитен, в сравнение с другите.

### **Преувеличена или патологична нужда от внимание**

Ученикът показва преувеличена, дори патологична нужда от внимание - независимо дали ще е позитивно или негативно внимание, което ще получи, независимо от обстоятелствата.

### **„Другите са виновни“**

Ученикът постоянно отказва да поеме отговорност за собствените си действия и обикновено обвинява други хора, събития или ситуации за провалите и недостатъците си.

### **Маскирано ниско самочувствие**

Въпреки, че се прави на арогантен и велик, ученикът всъщност прикрива ниско самочувствие. Такъв ученик избягва да се включва в училищни дейности по прекалено „видим“ начин и по този начин останалите ученици го смятат за незначителен.

### **Проблеми с контрола на гнева**

Вместо да отработва гнева по подходящ начин и при подходящи обстоятелства, ученикът постоянно изпада в гневни изблици, често рязко сменя настроенията си, мелодраматизира или „мълчи изразително“. Гневът може да е значително по – голям, независимо от важността на породилото го събитие, или пък да бъде пренасочен, към хора, които нямат нищо общо с инцидента. Гневът на ученика може да се прояви в непредсказуеми и неконтролируеми изблици, може да е съпътстван от неоснователни предразсъдъци, неприязън или омраза към личности и групи.

### **Нетолерантност**

Ученикът често демонстрира расистки или религиозни предразсъдъци или нетолерантно отношение и нагласи към малцинства, или демонстрира слогани или символи на нетолерантност през татуировки, носене на бижута, дрехи, лепене на стикери.

### **Неподходящ хумор**

Хуморът на ученика е постоянно неподходящ. Шегите и хумористичните коментари имат за цел да сплашат, оскърбят, омаловажат.

### **Стреми се да манипулира другите**

Ученикът прави опити да манипулира останалите и да печели доверието им, така че те да оправдават всички признаци на застрашително поведение

### **Липса на доверие**

Ученикът е недоверчив и постоянно подозрителен към мотивите и намеренията на останалите. Това недоверие може да прерастне в клинично параноидно състояние. Ученикът може да изразява вярвания, че няма надеждни институции или механизми за постигане на справедливост или решаване на конфликти и че ако нещо го притеснява, той ще го уреди по свой собствен начин.

### **Затворена социална група**

Ученикът е интроверт, по – скоро има познати, отколкото приятели или се асоциира с малка група, която е изключена от всички останали. Ученици, които заплашват или извършват насилствени действия не е задължително да са „самотници“ в класическия смисъл на думата. Ето защо състава и качествата на групата, към която принадлежи ученика може да осигури съществена част от информацията при оценка на риска ученик да реализира отправена заплаха.

### **Промяна на поведение**

Поведението на ученика се променя драстично. Намалява училищната успеваемост или ученикът демонстрира безразсъдно нарушаване на училищните правила, графици, правила за облекло или други нормативни актове.

### **Твърдост и упоритост**

Ученикът е ригиден, осъждащ и циничен, на висок глас оповестява мнението си, по теми за които има малко знания. Той пренебрегва факти, логика и мотиви, които могат да оспорят неговото мнение.

### **Необикновен интерес към насилие**

Ученикът демонстрира необикновен интерес към стрелби в училище и други широко отразявани в медиите актове на насилие. Възможно е ученикът да декларира адмирации към извършителите на акта или пък да ги критикува заради „некомпетентност“, че не са успели да убият достатъчно хора. Той може категорично да изразява желание да извърши подобно действие в собственото си училище, като възможност за „ намиране на справедливост“.

### **Интерес към забавления изпълнени с насилие**

Ученикът демонстрира необичаен интерес към филми, телевизионни предавания, компютърни игри, музикални клипове или печатни материали, които се фокусират върху теми на насилие, омраза, контрол, власт, смърт и разрушение. Ученикът може непрекъснато да гледа един филм или да чете и препрочита една книга с насилствено съдържание, вероятно включващи и насилие в училище. Теми на омраза, насилие, оръжия и масово унищожаване се повтарят на практика в почти всички негови дейности, хобита и развлечения. Ученикът прекарва много време за видео игри с насилие, но изглежда, че е по – заинтересован от насилствените сцени, отколкото от самата игра. В Интернет, ученикът редовно търси за уеб сайтове, включващи насилие, оръжия и други тревожни теми. Ученикът сваля и съхранява материали от тези сайтове.

### **Негативни ролеви модели**

Ученикът може да се увлича от негативни и неподходящи ролеви модели като – Хитлер, Сатаната, злодеи от книги и филми, или подобни образи свързани с насилие и разрушение.

## **СЕМЕЙНА ДИНАМИКА**

### **Нестабилна връзка родител - дете**

Връзката на ученика с родителите е трудна и нестабилна. Тези трудности могат да се дължат на разнообразни фактори като скорошни или многобройни премествания, загуба на родител или нов партньор на родителя. Ученикът показва презрение към родителите и отвърля тяхната роля в живота си. Друг фактор може да е епизод на насилие в дома на ученика.

### **Приемане на неприемливо поведение**

Родителите не реагират на поведение, което от повечето останали родители би се приело за смущаващо и необичайно. Не са способни да разпознаят подобно поведение, нямат познанията и начините за отреагиране при проблеми с детето и отговарят защитно към всяка реална или измислена критика на детето. При контакт на училищните власти по отношение на проблемното поведение, такива родители показват незаинтересованост, минимализират проблема или отхвърлят всички становища, дори когато постъпката на детето е очевидна и значителна.

### **Достъп до оръжие**

Семейството притежава оръжия или експлозивни материали в дома си, които са достъпни за ученика. И по-важното оръжията са съхранявани небрежно, без стандартните мерки за безопасност (например оръжията не са заключени и се

държат заредени). Това създава в ученика усещане, че оръжието може да се ползва като средство за сплашване на някой друг и при уреждане на спор.

### **Липса на близост**

В семейството липсва интимност и близост. Семейството се мести често или наскоро се е преместило.

### **Правила и граници**

Родителите са поставили малко или никакви граници върху поведението на детето и редовно се „предават“ пред неговите искания. Ученикът настоява за прекомерна неприкосновеност на личния живот, а родителите получават малко информация за неговите дейности, училищен живот, приятели или други връзки. Родителите изглеждат като „заплашени“ от детето си. Те може да се страхуват, че ако разстроят детето това ще предизвика емоционална криза и избухване. Традиционните роли в семейството са обърнати – например детето се държи властно, а родителите се държат като деца.

### **Няма ограничения и наблюдение, какво гледа детето по телевизията или в интернет**

Родителите не контролират, лимитират или наблюдават какво гледа детето по телевизията или интернет. Ученикът има телевизор в стаята си или свободата на прекарва колкото се може по – дълго време в гледане на програми със съдържание на насилие или друго неподходящо съдържание. Ученикът прекарва повече време в тези занимания, отколкото в дейности със семейството или приятели. Същото се наблюдава и при използването на компютъра.

## **УЧИЛИЩНА ДИНАМИКА**

Ако акта на насилие се е случил в училището, училището става сцена на престъпление. Училището поддържа документация за всички предишни инциденти или проблеми, в които са били включени учениците, тъй като тази информация може да е много полезна и да се разглежда в бъдещи оценки на заплахата.

### **Връзка на ученика с училището**

Ученикът изглежда “отдалечен” от училището, включително от другите ученици, учители и училищни дейности.

### **Толерантност към неуважително поведение**

Училището прави малко за да се предотврати или накаже неуважителното поведение сред отделни ученици или групи от ученици. Понякога един и същ

ученик играе различни роли в различни обстоятелства, той може да действа в ролята на насилник, жертва или свидетел. Училищната атмосферата насърчава етнически разделяния или разделяния по класове или им позволява да останат неоспорвани.

### **Несправедлива/Неравностойна дисциплина**

Използването на дисциплинарни наказания е несправедливо прилагано или се възприема като несправедливо прилагано към учениците или персонала.

### **Негъвкава култура**

Културата на училището (т.е. официални и неофициални модели на поведение, ценностите и взаимоотношенията между ученици, учители, служители и администратори) е статична, непреклонна и нечувствителна към промените в обществото и променящите се нужди на новите ученици и служители.

### **Йерархия сред учениците/ Приоритизиране**

На определени групи от ученици официално или неофициално се отдава повече внимание и уважение, отколкото на другите. Училищните власти третират учениците от по-високо престижните групи, като по-важни и ценни за училището, отколкото останалите ученици.

### **“Код на мълчанието”**

Кодът на мълчанието господства сред учениците. Малцина смятат, че могат спокойно да кажат на учителите или администрацията, когато са засегнати от поведението или отношението на друг ученик. Има малко доверие между учениците и персонала.

### **Неконтролиран компютърен достъп**

Достъпът до компютри и интернет е без контрол и без наблюдение. Учениците имат възможност да използват компютрите на училището, за да играят компютърни игри с насилие, или да проучват неподходящи уеб сайтове, като например тези, които насърчават насилие или дават инструкции как да се направи бомба.

## **СОЦИАЛНА ДИНАМИКА**

### **Медии, забавление, технологии**

Ученикът има лесен и безконтролен достъп до филми, телевизионни предавания, компютърни игри и интернет сайтове, които се отличават с теми и изображения на крайно насилие.

### **Групи от връстници**

Ученикът е крайно и единствено включен в група от млади хора, които споделят интерес към насилие или екстремистки вярвания. Групата изключва

другите, които не споделят нейните интереси или идеи. В резултат на това ученикът прекарва малко или никакво време с всеки, който мисли по различен начин и е защитен от "проверка на действителността", която може да дойде от изслушването на други мнения, гледни точки или разбирания.

### **Употреба на алкохол и наркотици**

Знанието, че ученикът употребява наркотици и алкохол и неговото отношение към тези вещества може да е важно. Всяка промяна в поведението му, свързана с употребата на тези вещества също може да е важна.

### **Външни интереси**

Интересите на ученика извън училището е важно да бъдат отбелязани, те могат да снижат или да повишат загрижеността на училището когато се оценява заплахата.

### **Ефекта на подражание**

Стрелбите в училище и други инциденти с насилие, които получават широко отразяване и внимание от страна на медиите може да генерират заплахи или появата на подражатели навсякъде. Копирането на агресивно поведение е много разпространено. Учениците, учителите, училищната администрация и правоприлагащите органи трябва да бъдат по – бдителни в отбелязването на притеснително поведение от страна на учениците, в рамките на деня, седмицата или дори няколко месеца по-късно след инциденти, които са били обширно отразявани.