

Превенция на насилието и мирно решаване на конфликти

Избираме диалога. Уважаваме другия.

Всеки има право да се чувства в безопасност и да бъде уважаван. Кампанията насърчава разпознаването на насилието, справянето с гнева и решаването на разногласия без обиди, заплахи или физическа сила. Различията не са причина за враждебност — те могат да бъдат повод за разговор.

Как да общуваме без насилие

Разпознаваме насилието. То може да бъде физическо, словесно, психологическо или онлайн: удари, заплахи, унижение, изолиране и обидни публикации. Не го приемаме за нормална част от общуването.

Овладяваме гнева. Когато усетим, че се ядосваме, спираме за момент, дишаме спокойно и се отдалечаваме от спора, ако е безопасно. Продължаваме разговора, когато сме по-спокойни.

Говорим с уважение. Обясняваме как се чувстваме и какво ни е засегнало, без да обиждаме. Изслушваме другия и търсим общо решение, вместо виновник.

Търсим помощ навреме. Ако има заплахи или риск за нечия безопасност, не се намесваме със сила. Обръщаме се към учител, родител или друг доверен възрастен; при непосредствена опасност се звъни на 112.

Училището като безопасна общност

Ученици, родители и учители могат заедно да изградят ясни правила срещу агресията, тормоза и дискриминацията. Важно е всеки да бъде чут, а конфликтите да се обсъждат спокойно, без етикети и предразсъдъци.

ИДЕИ ЗА УЧАСТИЕ

Заедно за общуване без агресия

Предотвратяването на насилието започва от малките ежедневни избори: как реагираме при спор, как подкрепяме засегнатите и как търсим справедливо решение.

Кой как може да се включи

Участници	Как можем да се включим	Какво развиваме
Ученици	Изслушваме се, не отвръщаме на обидите с обиди и сигнализираме за тормоз.	Самоконтрол и взаимопомощ
Родители	Разговаряме спокойно за трудните ситуации и подкрепяме децата да търсят помощ.	Доверие и личен пример
Учители	Установяваме ясни правила, реагираме навреме и посредничим при безопасни за диалог спорове.	Сигурност и мирно общуване

Идея за обща инициатива: „Седмица на добрия диалог“

Организирайте поредица от кратки класни разговори, ролеви игри и общи послания за уважение. Сценариите могат да представят типични училищни разногласия, без да назовават реални пострадали.

1 **Разпознайте проблема.** Обсъдете кои думи и действия наранява и как изглежда спокойното общуване.

2 **Упражнете паузата.** При гняв спрете, поемете въздух и изразете чувствата си без обвинения.

3 **Потърсете решение.** Изслушайте гледните точки и предложете справедливи, безопасни действия.

4 **Създайте общо послание.** Подгответе плакат или правила за уважителен разговор в класа.

Ако станем свидетели на насилие или тормоз

Не насърчавайте насилието и не разпространявайте обидни записи или публикации. Ако е безопасно, подкрепете засегнатия човек, запазете доказателства при онлайн тормоз и потърсете съдействие от доверен възрастен. При непосредствена опасност се обадете на 112.

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

Проект № BG05SFPR001-1.004-0102-C01 „Единни в наука, труд и забавления“

Процедура BG05SFPR001-1.004 „Утвърждаване на интеркултурното образование чрез култура, наука и спорт“

Програма „Образование“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз.

Партньори по проекта: СУ „Васил Левски“ гр. Главиница • ОУ „Отец Паисий“ с. Добротица • Сдружение „СОЦИУС“ • Община Главиница

Основа: Дейност 4 от проекта, тема 4 „Превенция на насилието, справяне с гнева и мирно решаване на конфликти“. Инициативата е предложение.