

## НЕ на насилието!

*За да предотвратите проявите на насилие във вашето училище и то да бъде едно сигурно и спокойно място, където да се учите, **НАПРАВЕТЕ НЕЩО:***

- Разрешавайте конфликтите с думи, а не с юмруци. Научете се да овладявате гнева си.

- Отнасяйте се с уважение един към други. Научете се да се изслушват и да си споделяте.

- Помогнете и на други ваши връстници да се научат да разрешават конфликтите си мирно.

АЗ ИЗБРАХ - БЕЗ НАСИЛИЕ!

- Споделяйте с учителите си или с друг възрастен, ако станете свидетели на някаква заплаха, престъпление или случай на насилие.

- Инициирайте мероприятия срещу насилието във вашето училище и въвличете в тях колкото се може повече съученици.

*„Насилието е оръжието на слабите. Ненасилието – на силните”*

*(Махатма Ганди- една от най-забележителните личности на 20 век, застъпник на мира и човешките свободи)*

## НЕ на насилието!



**Ние сме** група ученици от няколко смолянски училища, обединени от общата цел – да спрем насилието срещу и между подрастващите.

**Ние вярваме**, че всички заедно можем да се научим да решаваме конфликтите и споровете помежду си с разум и думи, а не с насилие.

**Ние знаем**, че насилието не е решение, насилието е зло, което трябва да изкореним от нашето ежедневие.

**Присъединете се към нас!**

**Кажете:**

**“Аз избрах – без насилие!”**

*Проектът се реализира от НСНЦ „Инициатива Родопа планина – XXI век” в партньорство с ОДМВР – Смолян и се финансира от Институт Отворено общество по програма „Овластяване на безвластните по време на криза”.*

## НЕ на насилието!

**“Аз избрах – без насилие!”**

*Модел за овластяване и превенция на агресията и проявите на насилие в училище*



АЗ ИЗБРАХ - БЕЗ НАСИЛИЕ!

**Най-важните *полезни* съвети, които всеки ученик трябва да знае за:**  
**тормоза,**  
**овладяването на**  
**конфликтите,**  
**безопасността в Интернет**

## ТОРМОЗЪТ

*Вербално или психическо насилие срещу някого, само защото е различен*

### **ПЕТ ТОП СЪВЕТА КАК ДА СПРЕШ / ИЗБЕГНЕШ ТОРМОЗА**

- 1. Сприятели се с други съученици.** Малко вероятно е насилникът да се занимава с теб и приятелите ти, особено ако сте задружни.
- 2. Сподели с възрастен или някого, на когото имаш доверие.** Заедно с него можете да измислите план как да спрете насилника. Ако ситуацията се влоши, този възрастен може да се намеси.
- 3. Избягвай ситуации, в които можеш да попаднеш под нечий тормоз.** Стой на места, които са под надзор или на местата, където са твоите приятели. Избягвай местата, където можеш да останеш насаме с насилника.
- 4. Не обвинявай себе си за действията на насилника.** В повечето случаи насилникът е такъв, защото не може да се примири с нещо в самия себе си.
- 5. Ако безопасността ти е застрашена, тръгни си,** ако трябва дори и побегни



АЗ ИЗБРАХ - БЕЗ НАСИЛИЕ!

## УПРАВЛЕНИЕ НА КОНФЛИКТИ

*Не можеш да разрешиш всички конфликти, но можеш да се научиш как да ги решаваши по мирен начин*

### **ПЕТ ТОП СЪВЕТА КАК ДА РЕШИШ КОНФЛИКТИТЕ МИРНО**

- 1. Задайте основни правила.** Ако се изслушвате, без да се прекъсвате, това ще ви помогне да се разберете по-добре.
- 2. Нека всеки изложи своята гледна точка.** Така ще можете по-добре да разберете какво е разстроило другия и да изгладите недоразуменията.
- 3. Намерете общ език.** Да, всеки има право на собствено мнение. Опитайте се да намерите поне едно нещо, което харесвате един в друг.
- 4. Обмислете възможни решения на проблема.** Не е вярно, че конфликтите се решават само по два начина – чрез бой или чрез отбягване на проблема. Помислете добре и намерете друг начин да разрешите спора.
- 5. Постигнете някакво споразумение** и се придържайте към договорените условия. Срещнете се на неутрално място и си определете правила, които и двамата сте съгласни да спазвате.

## БЕЗОПАСНОСТ В ИНТЕРНЕТ

*Помнете, че информация, публикувана в който и да е публичен форум, може да бъде четена от всеки*

### **ПЕТ ТОП СЪВЕТА КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНО**

- 1. Никога не публикувай лична информация.** Лична информация като име, адрес, телефонен номер или училище, не трябва да споделяш с някого, с когото се познаваш само от Интернет.
- 2. Никога не се съгласявай да се срещнеш с някого,** когото познаваш само от Интернет. Важно е да знаеш, че хората, с които си се запознал он-лайн може да не са такива, за каквито се представят.
- 3. Никога не изпращай или публикувай твоя снимка.** Това би улеснило недоброжелателя да те идентифицира.
- 4. Никога не публикувай настоящето си местонахождение в Интернет,** за да не дадеш възможност на недоброжелателя да те открие.
- 5. Не споделяй в Интернет информация за други хора.** Информация за твоите приятели и семейство не бива да споделяш с хора, които срещаш само он-лайн. Ако разкриеш в Интернет информация за други хора, това може да им навреди.