

Насилието е като тютюнопушенето - то убива - част 2



Следващите редове са Есе породено от една от нашите срещи, в които стигнахме огромна дълбочина на анализа и самоанализа. Дискусията е част от проекта, финансиран от Европейския Солдарен Корпус- "Насилието е като тютюнопушенето-то убива"



Защо ме торможат?

Макар че има много причини, поради които насилниците може да са насочени към вас, те са склонни да се нахвърлят върху хора, които са "различни" или не се вписват в масовото общество. Макар че индивидуализмът ви е нещо, което ще възхвалявате по-късно в живота, той може да изглежда като проклетие, когато сте млади и се опитвате да се впишете. Може би се обличате или държите по различен начин, а може би вашата раса, религия или сексуална ориентация ви отличават. Възможно е просто да сте нови в училището или квартала и все още да не сте намерили приятели.

Други причини, поради които децата се торможат:

- За да станат популярни или за да привлекат внимание.
- Защото ви завидват.
- За да изглеждат силни или да се чувстват властни.
- Защото самите те са обект на тормоз.
- За да избягат от собствените си проблеми.



Каквито и да са причините да станете обект на тормоз, важно е да помните, че не сте сами. Много от нас са били обект на тормоз в даден момент от живота си. Всъщност около 25 % от децата изпитват тормоз, цели 59 % от тийнейджърите са тормозени онлайн, а около една трета от възрастните страдат от тормоз на работното място. Но не е нужно да се примирявате с това. Има много хора, които могат да ви помогнат да преодолеете проблема, да запазите достойнството си и да съхраните самочувствието си. Нашият солидарен проект "Насилието е като лютюнопушенето-то убива" цели именно това и ние планираме да продължим да помагаме на връстници жертва на насилие – ако и вие сте – свържете се с посочените данни за контакт в настоящия уебсайт.



Митове и факти за тормоза

Мит: Тормозът е само ако някой е физически наранен. Думите не могат да наранят.

Факт: Деца и тийнейджъри са се убивали и са се самоубивали, след като са били въввлечени във вербален тормоз, тормоз в отношенията с други хора или кибертормоз. Думите нараняват и могат да имат опустошителен ефект върху емоционалното състояние на всеки, но особено на младите хора.



Мит: Добрите деца никога не тормозят.

Факт: Всички деца правят грешки, това е част от израстването. Родителите, които отричат възможността детето им да е способно да нарани, затрудняват тормозещите да получат помощта, от която се нуждаят.

Митове и факти за тормоза

Мит: Хулиганите са просто лоши хора и трябва да бъдат изключени от училище.

Факт: Има много причини, поради които децата се тормозят. Някои от тях са тормозени сами, вкъщи или другаде; други тормозят само когато се чувстват стресирани или претоварени.



Мит: Децата могат да бъдат или насилници, или жертви, но не и двете.

Факт: Децата често могат да сменят ролите си, като от жертва се превръщат в насилник и обратно. Например един насилник в пети клас може да се превърне в жертва, когато премине в гимназията, или жертвата на детската площадка може да си отмъсти и да се превърне в насилник онлайн.

Как да се справим с насилник?

Няма просто решение на проблема с тормоза, нито пък безотказен начин да се справите с насилника. Но тъй като тормозът рядко се ограничава до един или два инцидента - много по-вероятно е да е продължителна атака за определен период от време - подобно на тормозещия, може да се наложи да бъдете безмилостни в начина, по който реагирате и по който съобщавате за всеки случай на тормоз, докато той не спре. Запомнете: няма причина да се примирявате с какъвто и да е вид тормоз.

Не се обвинявайте. Това не е по ваша вина. Без значение какво казва или прави тормозещият, не трябва да се срамувате от това, което сте, или от това, което чувствате. Хулиганът е човекът, който има проблем, а не вие.

Не се насилвайте. Не влошавайте инцидента с тормоза, като се занимавате с него или го повтаряте отново и отново в главата си. Вместо това се съсредоточете върху положителните преживявания в живота си.

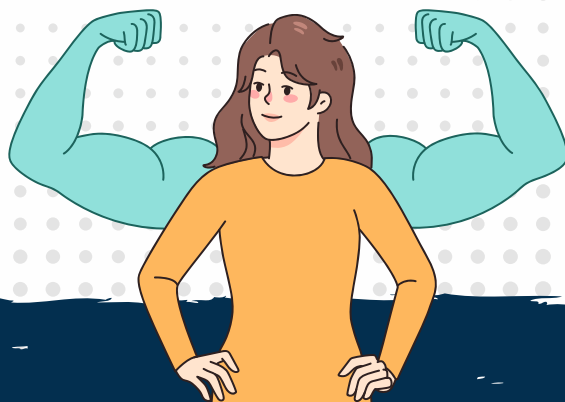


Как да се справим с насилник?

Гордейте се с това, което сте. Независимо от това, което казват насилниците, във вас има много прекрасни неща. Напомняйте си за всички специални, уникални качества, които ви правят себе си.

Научете се да се справяте със стреса. Намирането на здравословни начини за облекчаване на стреса, породен от тормоза, може да ви направи по-устойчиви, така че да не се чувствате претоварени от негативните преживявания. Упражненията, медитацията, позитивното говорене със себе си, мускулната релаксация и дихателните упражнения са добри начини за справяне със стреса от тормоза.

Прекарвайте време в правене на неща, които ви доставят удоволствие. Колкото повече време прекарвате в дейности, които ви доставят удоволствие - например спорт, хобита, срещи с приятели, които не участват в тормоз, толкова по-малко значение ще има тормозът в живота ви.



Съвет #1 за справяне с насилник:

Намерете най-добрия начин да реагирате

Хулиганите искат да знаят, че имат контрол над емоциите ви, затова е важно как реагирате на техните подигравки или провокации. Не реагирайте с гняв и не отвърщайте с физическа сила. Ако си тръгнете, игнорирате насилника или спокойно и уверено му кажете, че не се интересувате от това, което има да каже, вие демонстрирате, че той няма контрол над вас.

Ако обаче не можете да си тръгнете и ви нараняват физически, защитете се, за да можете да се измъкнете. Вашата безопасност е първият приоритет.

Също така:

Опитайте се да се изсмеете. В зависимост от обстоятелствата на тормоза и доколко ви е удобно да се шегувате, това е чудесен начин да покажете на насилника, че няма да му позволите да контролира емоциите ви. Съобщете за тормоза на възрастен, на когото имате доверие. Ако не докладвате за заплахите и нападенията, насилникът често ще става все по-агресивен. В много случаи възрастните могат да намерят начини да помогнат за справяне с проблема, без да съобщават на насилника, че именно вие сте го докладвали.

Повтаряйте, ако е необходимо. Подобно на насилника, може да се наложи да бъдете непреклонни. Докладвайте за всеки случай на тормоз, докато той не спре. Няма причина някога да се примирявате с тормоза.

Stay
STRONG





Съвет #2 за справяне с насилник: Преформулирайте проблема с тормоза

Като промените отношението си към тормоза, можете да си възвърнете чувството за контрол. Опитайте се да погледнете на тормоза от друга гледна точка. Насилникът е нещастен, разочарован човек, който иска да контролира чувствата ви, така че да се чувствате толкова зле, колкото и той. Не им давайте това удовлетворение.

Погледнете голямата картина. Тормозът може да бъде изключително болезнен, но опитайте да се запитате колко важно ще ви се стори това в дългосрочен план. Ще има ли значение след една година? Струва ли си да се разстройвате толкова много? Ако отговорът е "не", насочете времето и енергията си другаде.

Съсредоточете се върху положителното. Помислете за всички неща, които цените и за които сте благодарни в живота си, включително за собствените си положителни качества. Откриването на благодарност дори в малките радости на ежедневието - облизване от кучето ви, усещането за слънце на лицето ви, добра дума от приятел - може да ви помогне да прекъснете низходящата спирала на негативността и да подобрите настроението и самочувствието си.

Не се опитвайте да контролирате неконтролируемото. Много неща в живота са извън нашия контрол - включително и поведението на другите хора. Вместо да се стресирате, съсредоточете се върху нещата, които можете да контролирате, като например начина, по който избирате да реагирате на хулиганите, и това колко добре се отнасяте към другите хора.

Съвет #3 за справяне с насилник:

Намерете подкрепа от тези, които не се тормозят

Когато сте подложени на тормоз, наличието на доверени хора, към които можете да се обърнете за окуражаване и подкрепа, ще облекчи стреса и ще повиши самочувствието и устойчивостта ви. Поговорете с родител, учител, съветник или друг възрастен, на когото имате доверие - това не означава, че сте слаб или че нещо не е наред с вас. И протегнете ръка, за да се свържете с истински приятели (такива, които не участват в какъвто и да е вид тормоз).

Ако сте нови в училище или в квартала или не смятате, че имате към кого да се обърнете, има много начини да намерите нови приятели. Може би не винаги изглежда така, но има много хора, които ще ви обичат и оценяват такива, каквито сте. Изключете се от технологиите. Ако си вземете почивка от смартфона, компютъра, таблета и видеоигрите, това може да ви отвори пътя към срещи с нови хора.

Намерете други хора, които споделят същите ценности и интереси като вас. Може да успеете да намерите приятели в младежка група, клуб за книги или религиозна организация. Научете нов спорт, присъединете се към отбор или се заемете с ново хоби, например шах, изкуство или музика. Или пък работете като доброволец - да помагате на другите е чудесен начин да се почувствате по-добре и да разширите социалната си мрежа.

Споделете чувствата си относно тормоза. Поговорете с родител, съветник, треньор, религиозен водач или доверен приятел. Изразяването на това, което преживявате, може да доведе до огромна промяна в начина, по който се чувствате, дори и да не промени ситуацията.

Съвети за родители и учители за разпознаване и спиране на тормоза

Независимо колко болка причинява, децата често не желаят да кажат на родителите или учителите за тормоза, защото изпитват чувство на срам от това, че са станали жертва. Освен това насилниците обикновено умеят да крият поведението си от възрастните, така че ако едно дете е подложено на тормоз, това може да не е очевидно за родителя или учителя. Затова е важно да разпознавате предупредителните знаци за тормоз.

Предупредителни признаци за тормоз

Вашето дете може да е жертва на тормоз, ако:

- Се отдръпне от семейството, приятелите и дейностите, които преди е харесвало.
- Претърпява необяснимо понижаване на оценките.
- Отказва да ходи на училище или избягват групови дейности.
- Показват промени в настроението, поведението, съня, апетита или проявят признаци на депресия или тревожност.
- Избягва дискусии или са потайни по отношение на дейностите си с мобилния телефон или компютъра.
- Стават тъжни, ядосани или притеснени по време на или след престой онлайн.
- Изглеждат притеснени, когато преглеждат текст, имейл или публикация в социалните мрежи.



Как да спрете тормоза

Когато става въпрос за опити за спиране на поведението на тормоз при деца и тийнейджъри, има стъпки, които родителите и учителите могат да предприемат.

Говорете с децата за тормоза. Самото говорене за проблема може да бъде огромно средство за облекчаване на стреса за някой, който е подложен на тормоз. Бъдете подкрепящи и изслушвайте чувствата на детето, без да го осъждате, критикувате или обвинявате.

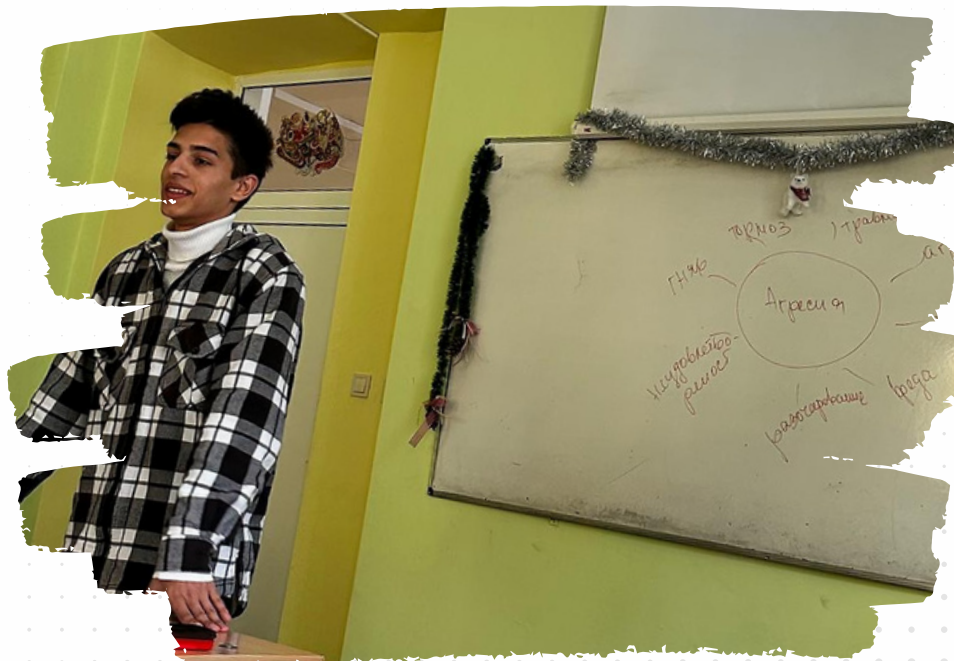
Премахнете примамката. Ако детето ви е обект на тормоз заради парите за обяд, телефона или iPod-а си, например, предложете му да си опакова обяда за училище и да остави привлекателните си предмети вкъщи.



Как да спрете тормоза

#HATE

#BULLY



Намерете помощ за дете, което се страхува от насилник. Уверете се, че другите учители, треньори и съветници знаят, че детето е подложено на тормоз. Никое дете не трябва да се справя с тормоза само.

Помогнете на тормозеното дете да избегне изолацията. Децата с приятели са по-добре подготвени да се справят с тормоза.

Намерете начини да разширите социалния им кръг, например чрез младежки клубове и активности като Европейския солидарен корпус