



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi



kmop



Liceul Tehnologic Tâceni
JUDEȚUL GORJ - ROMANIA

ЗАСИЛВАНЕ НА УСИЛИЯТА ЗА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НА ТОРМОЗА: СПРАВЯНЕ С НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩАТА В ЕС

Ръководство за ученици

Съдържание

За мисията на SABE	4
Какво представлява играта SABE?	4
Какво ще научите	4
Защо вашите избори имат значение	5
Първи стъпки: началната страница	5
Достъп до играта	5
Регистрация	5
Избор на език	6
Разглеждане на функциите на началната страница	6
Как се играе играта	9
Влизане в училището — раздел „Начало“	9
Карта на сценариите — основен раздел	10
Инструменти за управление	10
Преминане през история	11
Моменти за размисъл и завършване на сценариите	12
Междинни точки в историята — моменти за пауза и размисъл	12
Финална карта на сценария	13
Проследяване на постиженията и овладяване на играта	14
Училищните истории	15
История 1: Обидните прякори не са забавни — вербален тормоз	15
История 2: Инцидентът в коридора — физически тормоз	15
История 3: Тормоз заради увреждане — дигиталното изкуство на Ари	15
История 4: Справяне с физическото насилие и дискриминацията	15
История 5: Кибертормоз — дигитална безопасност	16
История 6: Красиво или грозно патенце? — социално изключване	16
Зона за дейности — материали от работната тетрадка	16
Дейност 1: Безопасните зони на активния защитник — вярно или невярно	16
Комплект помощни инструменти и външни ресурси	19
Контролен списък на активния защитник	19
Контролен списък „Пази се и говори открито“	20



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi



kmOp



Liceul Tehnologic Ticlești
JUDEȚUL GORJ - ROMANIA

Външни ресурси и канали за помощ.....	21
Национални линии за помощ — по партньорски държави.....	21
България	21
Гърция.....	21
Италия.....	22
Полша	22
Румъния	23
Турция.....	23
Полезни уебсайтове	24
България	24
Гърция.....	24
Италия.....	24
Полша	25
Румъния	25
Турция.....	26



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi



kmOp



Liceul Tehnologic Ticlești
JUDEȚUL GORJ - ROMANIA

За мисията на SABE

Добре дошли в интерактивната игра SABE! Предстои ви важно пътешествие, което ще помогне нашите училища, общности и дигитални пространства да станат по-безопасни, по-дружелюбни и по-приобщаващи за всички.

Тормозът и насилието в училище са сериозни проблеми, с които много ученици се сблъскват всеки ден. Независимо дали се случва в класната стая, в училищните коридори или онлайн чрез социалните мрежи, тормозът наранява хората дълбоко. Но има и добра новина: вие имате силата да промените нещата. Като разберете защо възниква тормозът и научите как да реагирате, можете да помогнете той да бъде спрян.

Посетете уебсайта на проекта за повече информация: <https://www.sabe-anti-bullying.eu/>

Какво представлява играта SABE?

SABE е съкращение от Strengthening Anti-Bullying Efforts („Засилване на усилията за противодействие на тормоза“). Превърнахме реални ситуации от училищния живот в интерактивна миниигра. Вместо само да четете история или да слушате урок, тази игра ви поставя в центъра на действието.

Докато разглеждате играта, ще се срещнете с различни герои, които се сблъскват с различни предизвикателства. В ключови моменти историята ще спира, а вашите избори ще определят какво ще се случи след това. Ще видите от първа ръка как една-единствена дума или постъпка може да промени нечий ден или дори нечий живот.

Какво ще научите

Като преминете през шестте интерактивни училищни истории, ще развиете ценни умения, с които да помагате на себе си и на другите:

- **Разпознаване на различните видове тормоз:** Ще се научите да разпознавате словесния тормоз, например използването на обидни прякори; физическия тормоз, например удряне или блъскане; социалното изключване, при което някой умишлено е оставян извън групата; и кибертормоза, включително тормоза в интернет и рисковете за безопасността в дигитална среда.
- **Изграждане на емпатия:** Ще се поставите на мястото на различни герои, за да разберете как се чувстват хората, подложени на тормоз, и защо емоционалната подкрепа е толкова важна.



Co-funded by
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi



kmOp



Liceul Tehnologic Ticlești
JUDEȚUL GORJ - ROMANIA

- **Да станете „активен защитник“:** Ще се научите да преминете от ролята на пасивен наблюдател — човек, който вижда тормоза, но не прави нищо — към ролята на активен защитник — човек, който предприема безопасни действия, за да спре тормоза и да помогне на другите.

Защо вашите избори имат значение

В тази игра няма просто „правилни“ или „грешни“ отговори и няма да получите лоша оценка, ако допуснете грешка. Играта е безопасно пространство, в което можете да експериментирате. Винаги можете да се върнете назад, да опитате друг път и да видите как един нов подход променя ситуацията.

Изборите, които правите в тази игра, отразяват изборите, пред които се изправяте в реалния живот. Вашият глас, вашата емпатия и вашите действия имат значение.

Първи стъпки: началната страница

Преди да се потопите в историите, е необходимо да знаете как да получите достъп до платформата на играта и как да я настроите. Този раздел ще ви преведе през първоначалните стъпки на началната страница, за да бъдете готови да започнете играта.

Достъп до играта

Интерактивната игра SABE е изцяло уеббазирана, което означава, че не е необходимо да изтегляте или инсталирате на устройството си големи файлове, програми или приложения. Тя работи безпроблемно на настолни компютри, лаптопи, мобилни телефони и таблети.

За да започнете, щракнете върху следния линк, за да отворите платформата:
<https://platform.sabe-anti-bullying.eu/>.

Регистрация

Едно от най-големите предимства на платформата SABE е, че тя е създадена с грижа за поверителността:

- **Не се изисква профил:** Не е необходимо да се регистрирате, да създавате профил или да измисляте парола.
- **Не се събират лични данни:** Платформата не изисква вашето име, имейл адрес или телефонен номер.



Co-funded by
the European Union

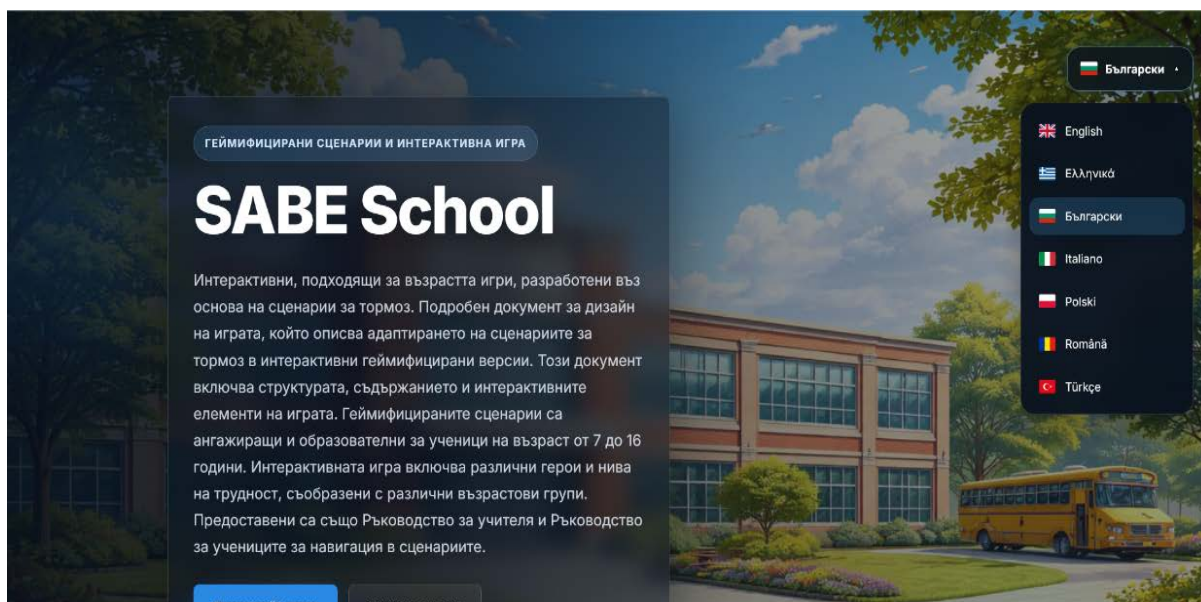
Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

- **Незабавен достъп до играта:** Веднага след зареждането на страницата получавате пълен достъп до всички части на играта.

Избор на език

Играта е достъпна на следните езици: английски, български, италиански, полски, гръцки, румънски и турски.

Погледнете в горния десен ъгъл на екрана. Там ще видите **падащо меню за избор на език**. Щракнете върху него и изберете предпочитания от вас език. Интерфейсът на играта веднага ще се промени според избора ви, така че да можете лесно да четете и разбирате всички варианти на диалога.



Разглеждане на функциите на началната страница

Когато уебсайтът се зареди, ще попаднете в основния информационен център — началната страница. Можете да я възприемате като свой контролен център. Ето какво ще видите на екрана и надолу по страницата:

- **Бутонът „Стартирай играта“:** Това е основната входна точка. Щракването върху този голям и ярък бутон веднага ще отвори средата на минииграта, в която се намират шестте сценария.

ГЕЙМИФИЦИРАНИ СЦЕНАРИИ И ИНТЕРАКТИВНА ИГРА

SABE School

Интерактивни, подходящи за възрастта игри, разработени въз основа на сценарии за тормоз. Подробен документ за дизайн на играта, който описва адаптирането на сценариите за тормоз в интерактивни геймифицирани версии. Този документ включва структурата, съдържанието и интерактивните елементи на играта. Геймифицираните сценарии са ангажиращи и образователни за ученици на възраст от 7 до 16 години. Интерактивната игра включва различни герои и нива на трудност, съобразени с различни възрастови групи. Предоставени са също Ръководство за учителя и Ръководство за учениците за навигация в сценариите.

Стартирай играта

Научете повече

6

Сценария

С история

Интерактивно учене

Достъпно онлайн

Безплатен достъп

- **Бутонът „Научете повече“:** Ако желаете да научите повече за проекта SABE, неговата мисия или организациите, които стоят зад него, щракването върху този бутон ще ви предостави цялата допълнителна информация.
- **Индикаторът за превъртане:** На екрана ще се появи малка движеща се икона или стрелка, която ще ви подсказва да използвате колелцето на мишката или пръста си, за да превъртите надолу и да разгледате останалата част от страницата.
- **Бутонът „Оценка от ученици“:** Той води директно към кратък формуляр за обратна връзка, който ще попълните след приключването на играта.

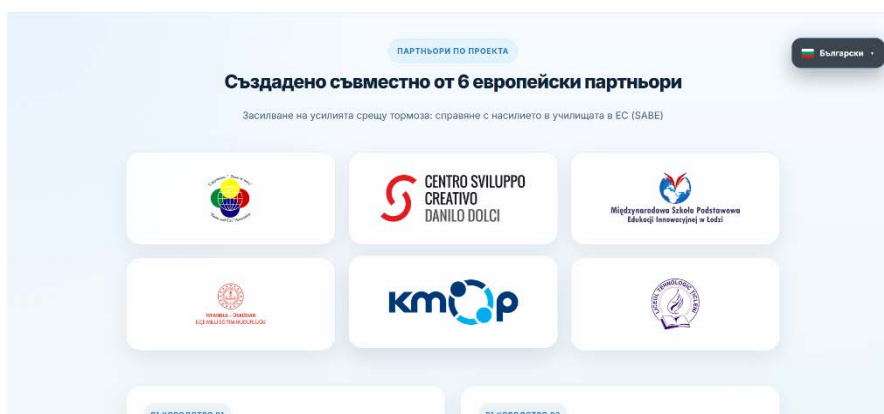
ПРЕВЪРТИ

Оценка на ефективността на интерактивната игра

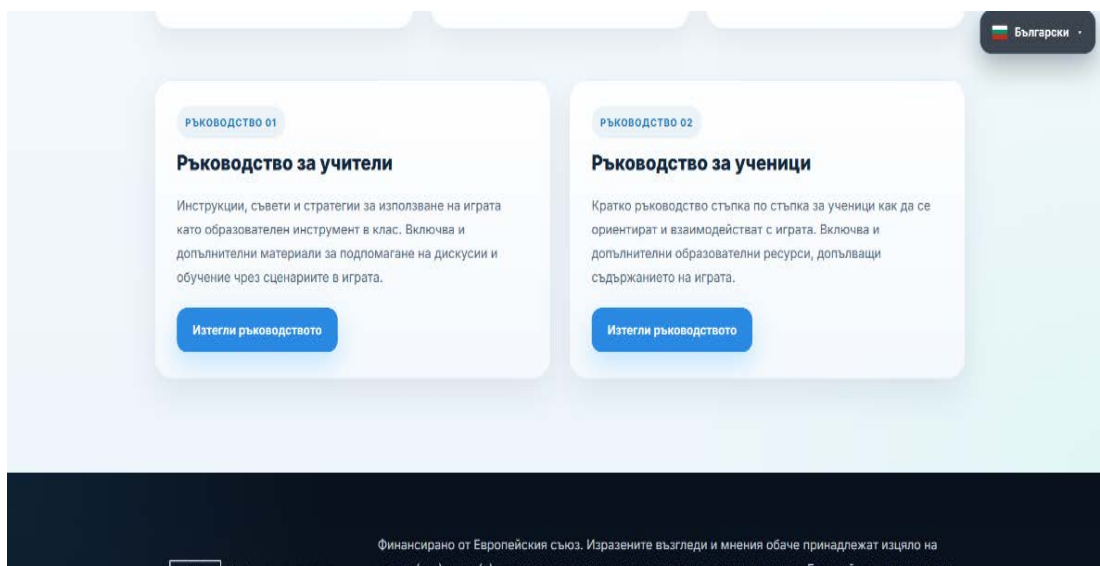
Оценка от учители

Оценка от ученици

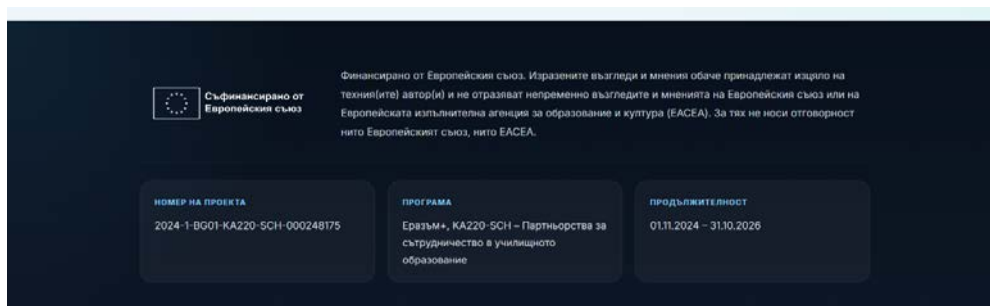
- **Логата на партньорите:** В долната част на страницата ще видите логата на всички партньорски организации от различните държави, участващи в проекта. Ако проявявате интерес, можете да щракнете върху което и да е лого, за да посетите официалния уебсайт на съответния партньор.



- **Разделът „Ръководство за ученици“:** По-надолу на страницата можете да изтеглите дигитално копие на ръководството, като щракнете върху бутона „Изтегляне на ръководството“.



- **Информация за проекта в долната част на страницата:** В самия край на страницата ще намерите официалния отказ от отговорност на Европейския съюз, който посочва, че проектът се финансира по програмата „Еразъм+“ на ЕС.



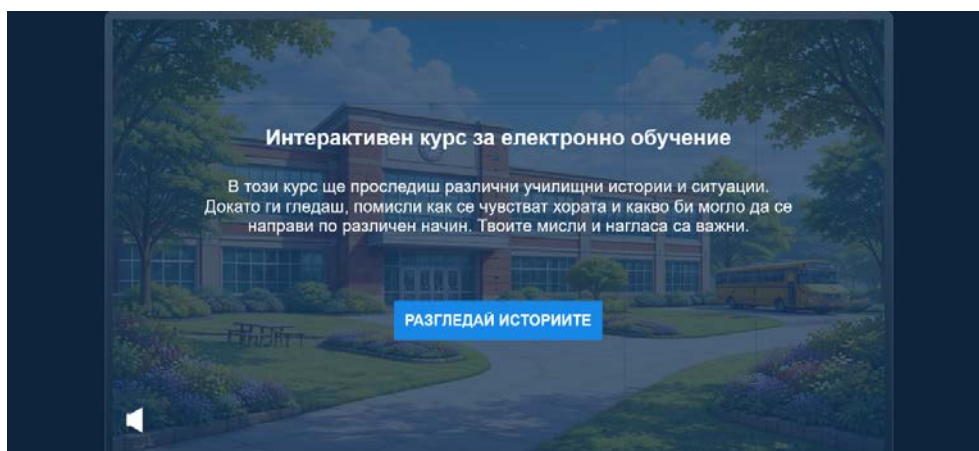
Как се играе играта

След като стартирахте играта от основната начална страница, е време да се запознаете с бутоните за управление, индикаторите и инструментите за навигация, които ще ви помогнат да се придвижвате из училището и да взаимодействате с историите. Интерфейсът е проектиран да бъде много изчистен и лесен за използване, за да можете да се съсредоточите изцяло върху историята и предстоящите избори.

Влизане в училището — раздел „Начало“

Когато щракнете върху бутона „Стартирай играта“ на основната начална страница, екранът ще премине към средата на играта. Ще се озовете в раздела „Начало“:

- За да започнете своето пътешествие, просто щракнете върху големия бутон **„Разгледай историите“**, разположен в средата на екрана.
- Този бутон отключва вратите на виртуалното училище и ви отвежда директно до централната зона на мисиите.



Карта на сценариите — основен раздел

След като щракнете върху бутона за влизане, ще попаднете в основния раздел. Това табло служи като интерактивна карта на училището. На екрана ще видите шест уникални активни точки.



Всяка активна точка представлява отделна история и конкретна ситуация на тормоз, при която е необходима вашата помощ. Можете да изиграте историите в какъвто ред предпочитате, въпреки че препоръчваме да преминавате през тях последователно заедно със съучениците си. За да отворите дадена история, просто щракнете върху съответната икона на активната точка.

Инструменти за управление

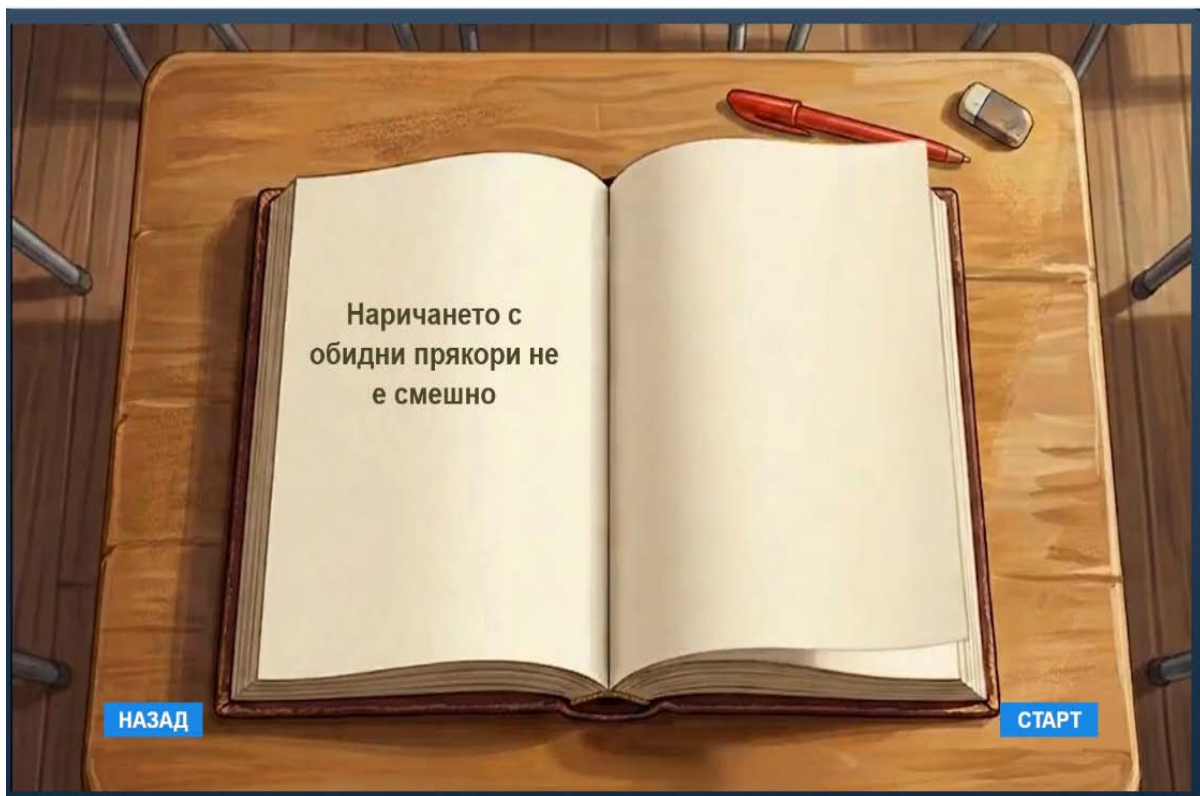
Докато разглеждате основния раздел или преминавате през дадена история, следете долните ъгли на екрана. Там са разположени две много полезни функции:

- **Включване и изключване на звука — долен ляв ъгъл:** Играта включва фоновата музика, която прави преживяването по-ангажиращо. Ако музиката ви разсейва, докато четете, или ако учителят ви иска всички да изключат звука по време на часа, погледнете долния ляв ъгъл на екрана. Щракнете върху иконата за звук, за да изключите или включите музиката незабавно.
- **Брояч на напредъка — долен десен ъгъл:** За да можете да следите постиженията си, в долния десен ъгъл на екрана е разположен ясен брояч. Когато започнете играта, той ще показва 0/6. Всеки път, когато завършите изцяло една от училищните истории, броят ще се актуализира автоматично, например от 0/6 на 1/6, след това на 2/6 и така нататък.

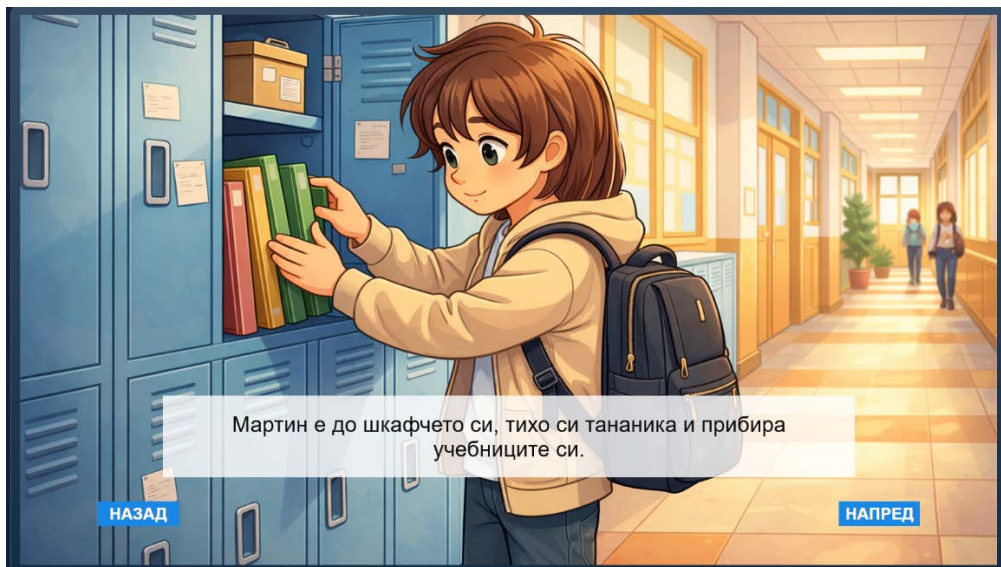
Преминаване през история

След като изберете активна точка и влезете в даден сценарий, бутоните за управление леко се променят, за да ви помогнат да четете и да преминавате през диалозите:

- **Въвеждаща бележка:** Когато щракнете върху активна точка, историята първо ще се разгъне и ще ви покаже кратко въведение, което представя ситуацията. Ако сте щракнали по погрешка, можете да изберете бутона „Назад“, за да се върнете към картата на училището. Ако сте готови да продължите, щракнете върху бутона „Старт“, за да започнете интерактивната история.



- **Четене на репликите:** Историите се развиват като графичен роман или комикс, в който героите разговарят помежду си. Вие определяте скоростта на разговора:
 - **Бутонът „Напред“:** Щракнете върху този бутон, когато приключите с четенето на текущата реплика, за да се появи следващото изречение или действие на екрана.
 - **Бутонът „Назад“:** Ако случайно сте щракнали прекалено бързо върху „Напред“ и сте пропуснали изречение, не се притеснявайте. Можете да щракнете върху бутона „Назад“, за да върнете диалога с една стъпка и да го прочетете отново.



Моменти за размисъл и завършване на сценариите

Интерактивната игра SABE не се състои само в това да преминете от началото до края на дадена история. Тя е създадена, за да ви насърчи да мислите, обсъждате и преценявате как изборите на героите се отразяват на всички участници. В този раздел се обяснява как играта спира в ключови моменти за размисъл и как напредъкът ви се запазва и проследява.

Междинни точки в историята — моменти за пауза и размисъл

Докато помагате на героите да преминат през различни ситуации, ще забележите, че играта не ви позволява просто да щраквате безкрайно през текста. В решаващи моменти, когато трябва да бъде взето решение, на екрана ще се появи специален елемент: герой в ролята на учител заедно с ясно открояващо се поле с въпрос.

Когато това се случи, текущата история временно спира. Това е междинна точка в сценария:

- **Какво трябва да направите:** Отделете малко време, за да прочетете внимателно въпроса в полето. Вашият учител може да използва тази пауза, за да попита целия клас какво мисли, или да ви покани да обсъдите ситуацията със съученика до вас.

- **Как да продължите:** В самата история тези междинни точки не съдържат бутони с възможни отговори. Вместо това те са предназначени да насърчат кратка дискусия на живо. След като вие и класът обсъдите ситуацията, просто щракнете върху бутона „Продължи“, за да възобновите сценария и да видите какво ще се случи след това.

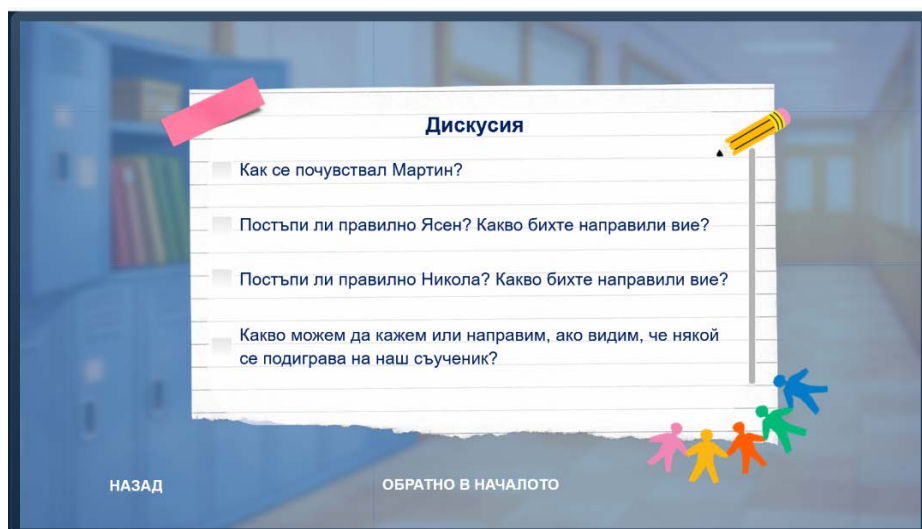


Финална карта на сценария

Всяка история завършва със специален екран, наречен финална карта на сценария. Тази карта обобщава събитията, на които току-що сте станали свидетели, и поставя силен акцент върху размисъла и темите за групово обсъждане.

Когато се появи финалната карта на сценария, разгледайте възможностите в долната ѝ част:

- **Бутонът „Назад“:** Ако искате отново да прегледате диалога, да разгледате реакциите на героите или да обмислите още веднъж основното послание на конкретния урок, щракването върху бутона „Назад“ ще ви позволи да видите отново края на сценария.
- **Бутонът „Обратно в началото“:** Ако сте приключили с четенето на финалните въпроси за размисъл и сте готови да се заемете с ново предизвикателство, щракването върху този бутон ще затвори текущата история и ще ви върне директно към централната карта на училището — основния раздел.



Проследяване на постиженията и овладяване на играта

Платформата ви позволява много лесно да проследите каква част от мисията сте изпълнили. В момента, в който щракнете върху „Обратно в началото“ и се върнете на основното табло, ще видите две незабавни промени:

- **Зелената отметка (✓):** Иконата на активната точка за историята, която току-що сте завършили, вече ще бъде обозначена с ясна зелена отметка. Това показва, че сценарият е успешно завършен и разрешен.
- **Актуализиране на брояча:** Погледнете в долния десен ъгъл на екрана. Индикаторът за напредъка автоматично ще добави завършения сценарий към резултата ви, например ще се промени от 0/6 на 1/6.



Минииграта официално приключва, когато успешно преминете през всичките шест ситуации, броячът показва 6/6 и всяка икона на активна точка върху таблото е обозначена със зелена отметка.

Училищните истории

Интерактивната игра SABE съдържа шест различни истории, разположени в различни части на виртуалната училищна сграда. Всяка история е специално създадена, за да се съсредоточи върху определен вид насилие в училище или поведение, свързано с тормоз.

Този раздел представя кратко обобщение на всяка история, включително нейната основна тема и целевата възрастова група. Можете да преминавате през сценариите в какъвто ред изберете. Когато завършите всичките шест сценария, минииграта се отбелязва като приключена.

История 1: Обидните прякори не са забавни — вербален тормоз

- **Целева група:** Деца на възраст от 7 до 12 години.
- **Основен фокус:** Учениците ще участват активно в учебния процес, като влизат в роли, които може да се различават от собствените им гледни точки, преживявания или житейски контекст.

История 2: Инцидентът в коридора — физически тормоз

- **Целева група:** Деца на възраст от 7 до 12 години.
- **Основен фокус:** Сценарият включва диалог за размисъл, който ще помогне на учениците да разпознават уважителното поведение, а възстановителните въпроси ще насърчат поемането на отговорност и разбирането на личните граници.

История 3: Тормоз заради увреждане — дигиталното изкуство на Ари

- **Целева група:** Ученици на възраст от 13 до 16 години — от прогимназиален до гимназиален етап.
- **Основен фокус:** Учениците ще се поставят на мястото на всички участващи страни — жертвата, извършителя на тормоза, наблюдателя и приятеля. По този начин ще развият емпатия, ще разбират последствията и ще упражняват отговорно поведение в дигитална среда.

История 4: Справяне с физическото насилие и дискриминацията

- **Целева група:** Ученици на възраст от 10 до 14 години — от начален до ранен прогимназиален етап.
- **Основен фокус:** Сценарият разглежда как привидно незначителни културни различия могат да прераснат в сериозни физически конфликти, когато предразсъдъците се

съчетаят с груповата динамика. Учениците ще проучат как намесата на наблюдателите, реакцията на учителите и институционалните системи за подкрепа могат да предотвратят подобни инциденти или неволно да допринесат за тяхното изостряне.

История 5: Кибертормоз — дигитална безопасност

- **Целева група:** Ученици на възраст от 15 до 16 години — гимназиален етап.
- **Основен фокус:** Учениците ще анализират реалистично представен инцидент в групов чат, включващ разпространение на мемета. Те ще определят ролите на участниците — агресор, жертва, помощници, подстрекатели, защитници и странични наблюдатели — и ще проследят как вредата се разраства онлайн поради размера на аудиторията, трайността на съдържанието и анонимността.

История 6: Красиво или грозно патенце? — социално изключване

- **Целева група:** Деца на възраст от 7 до 10 години.
- **Основен фокус:** Учениците ще упражняват емпатия и уважение към другите — качества, които са от ключово значение за укрепването на взаимоотношенията и изграждането на здравословно социално общуване.

Зона за дейности — материали от работната тетрадка

Този раздел от работната тетрадка съдържа дейности без използване на дигитални устройства, които надграждат идеите, речника и ситуациите, разгледани по време на интерактивната игра SABE. Упражненията ще ви помогнат да помислите по-задълбочено как да разпознавате тормоза и как да бъдете активни защитници в ежедневието си училищен живот.

Дейност 1: Безопасните зони на активния защитник — вярно или невярно

Когато възникне тормоз, е важно да знаете кои действия помагат за решаването на проблема и кои го влошават. Прочетете всяко от твърденията по-долу. Ако действието помага за защитата на ученик и за прекратяването на тормоза, оградете „**Вярно**“. Ако действието е обидно или пренебрегва проблема, оградете „**Невярно**“.

1. Отивате при съученик, който седи съвсем сам по време на обедната почивка, и го каните да седне с вашата група.

Вярно / Невярно

2. Смейте се на обиден прякор, с който някой нарича друг ученик в коридора, защото искате да се впишете в групата.

Вярно / Невярно

3. Правите екранна снимка на обидно съобщение в групов чат и я показвате на учител или родител.

Вярно / Невярно

4. Виждате как някой блъска ученик с увреждане в коридора и бързо се отдалечавате, за да не си навлечете неприятности.

Вярно / Невярно

5. Казвате на съученик: „Не ги слушай, рисунката ти изглежда страхотно“, след като някой се е подиграл с проекта му.

Вярно / Невярно

Въпрос за размисъл: Разгледайте твърденията, които сте отбелязали като верни. Коя дума описва начина, по който активният защитник се отнася към другите хора?

Подсказка: Помислете за думи като доброта, уважение или приятелство.

Дейност 2: Предизвикателство за свързване на ролите

Начертайте линия, за да свържете всяка реална ситуация от училищния живот вляво с най-положителното и съпричастно действие за разрешаването ѝ вдясно.

Ситуация	Позитивна реакция
Ситуация А: Забелязвате съученик, който седи сам по време на междучасието, защото другите деца са му казали, че няма право да участва в играта.	Действие 1: Запазете екранна снимка или копие на съобщенията, не отговаряйте на обидите и незабавно кажете на доверен възрастен или училищен психолог.

Ситуация Б: Ученик във вашия групов чат продължава да изпраща обидни коментари и унизителни променени снимки на друг съученик.	Действие 2: Спокойно се намесете и кажете, че коментарите не са забавни. Отдалечете се от подстрекателя заедно с ученика, към когото е насочен тормозът, и проверете дали той е добре.
Ситуация В: В оживения училищен коридор виждате как по-голям ученик умишлено се блъска в по-малък съученик и събаря учебниците му на пода.	Действие 3: Отидете при изолирания ученик, седнете до него и го поканете да се включи в дейността на вашата група.

Дейност 3: Матрица за вземане на решения „Какво бихте направили?“

Припомнете си различните разклонения на историите и моментите за избор в минииграта. Прочетете кратката ситуация по-долу и оградете избора, който най-добре показва начина на мислене на активния защитник.

Ситуацията: По време на час по изобразително изкуство ученик на име Ники работи усърдно върху своята рисунка. Двама други съученици започват да се подсмивват, да шепнат високо за уменията на Ники и да се подиграват с рисунката му, като се опитват да привлекат и учениците от другите маси към подигравките.

- **Избор А:** Навеждате глава и се съсредоточавате изцяло върху собствената си рисунка. Ако не погледнете нагоре, не участвате в проблема и няма да станете следващата мишена.
- **Избор Б:** Засмивате се тихо заедно с останалите, за да не изглеждате неловко или изолирани, но самите вие не казвате нищо обидно.
- **Избор В:** Поглеждайте директно към децата, които се подиграват, и казвате: „Спрете, това не е готино.“ След това се обръщате към Ники и казвате: „Много ми харесват цветовете, които си използвал в рисунката. Можеш ли да ми покажеш как нарисова този мотив?“

Запишете своя отговор: Защо избор В е най-добрият начин за действие? Как той променя атмосферата в класната стая за ученика, към когото е насочен тормозът, и за подстрекателя?

Комплект помощни инструменти и външни ресурси

Този раздел ви предоставя кратки и практични контролни списъци, които можете да използвате в ежедневието си училищен живот, както и информация за местата, където можете да получите допълнителна подкрепа или информация, ако някога се нуждаете от тях.

Контролен списък на активния защитник

Ако станете свидетел на тормоз в училищните коридори, в класната стая или онлайн, използвайте този контролен списък, за да действате по безопасен начин:

- ☐ **Безопасността е на първо място:** Никога не се излагайте на физическа опасност. Ако ситуацията изглежда насилствена или опасна, не се опитвайте сами да прекратите конфликта. Незабавно потърсете учител, училищен охранител или директора.
- ☐ **Намесете се с думи, ако е безопасно:** Ако можете да го направите безопасно, използвайте спокоен, но твърд тон, за да кажете на човека, който предизвиква тормоза, да спре. Можете да използвате кратки изрази като: „Това не е готино“ или „Нека сменим темата“.
- ☐ **Насочете вниманието си към потърпевшия:** Понякога най-добрият начин да спрете тормоза е напълно да пренебрегнете извършителя и да обърнете цялото си внимание на човека, към когото е насочен тормозът. Отидете при него, попитайте го как се чувства и му помогнете да се отдалечи от ситуацията заедно с вас.
- ☐ **Не споделяйте и не харесвайте:** Ако видите кибертормоз в групов чат или в социалните мрежи, не препращайте обидните съобщения, не оставяйте смеещи се емотикони и не отговаряйте с допълнителни обиди.
- ☐ **Запазете доказателствата:** Ако тормозът се случва онлайн, направете екранна снимка или запазете копие на съобщенията. Тези доказателства ще бъдат много полезни, когато съобщите за случилото се на възрастен.
- ☐ **Кажете на доверен възрастен:** Съобщаването за тормоз не е „доносничество“ или „издаване“. То означава да предпазите някого от нараняване. Говорете с родител, учител, училищен психолог или друг възрастен, на когото имате доверие.

Контролен списък „Пази се и говори открито“

Ако някой в училище или онлайн ви се подиграва, наранява ви, умишлено ви изключва или ви заплашва, запомнете следното: вината не е ваша и не е необходимо да се справяте сами. Използвайте този контролен списък, за да останете в безопасност и да поемете контрол над ситуацията:

☐ **Помнете колко сте ценни:** Не вярвайте на обидните неща, които извършителят на тормоза ви казва. Лошото му поведение говори за него, а не за вас. Вие сте ценни и заслужавате да се отнасят към вас с уважение.

☐ **Отдалечете се уверено:** Ако някой се приближи до вас и започне да ви дразни или сплашва, не отвръщайте с бой и не крещете. Запазете спокойствие, доколкото можете, погледнете човека в очите и уверено се отдалечете към място, където има повече хора, към класна стая или към учител.

☐ **Кажете твърдо „не“, ако се чувствате в безопасност:** Ако се чувствате достатъчно уверени, използвайте ясен и спокоен глас, за да кажете на човека да спре. Можете да кажете: „Спри да правиш това“ или „Не ми харесва начинът, по който ми говориш“, след което незабавно се отдалечете от ситуацията.

☐ **Стойте близо до приятели:** Вероятността извършителите на тормоз да се насочат към човек, който е заобиколен от връстници, е много по-малка. Опитвайте се да бъдете в група, когато се движите по училищните коридори, прекарвате междучасието навън или се храните в училищния стол.

☐ **Пазете се онлайн:** Ако някой ви тормози в социалните мрежи или в групов чат, незабавно защитете дигиталното си пространство:

- Блокирайте човека, за да не може повече да ви изпраща съобщения.
- Не отговаряйте на обидите му, тъй като обикновено целта му е да предизвика гневна реакция.
- Направете екранни снимки или запазете съобщенията, за да можете да покажете на възрастен какво точно се е случило.

☐ **Кажете на доверен възрастен:** Това е най-важната стъпка. Когато кажете на възрастен, не се опитвате да създадете неприятности на някого, а защитавате себе си. Говорете с родител, любим учител, училищен психолог, роднина или директора на училището. Продължавайте да споделяте с възрастни, докато не намерите човек, който ще ви помогне да разрешите проблема.

☐ **Обадете се на телефонна линия за помощ:** Ако все още не се чувствате готови да говорите с някого в училище или у дома, използвайте безплатните национални телефонни номера, посочени по-долу. Можете да разговаряте по телефона или в чат с отзивчиви специалисти напълно анонимно. Те ще ви помогнат да прецените какво точно да направите по-нататък.

Външни ресурси и канали за помощ

Никога не сте сами. Всяка държава, участваща в проекта SABE, разполага със специализирани, безплатни и поверителни мрежи за подкрепа, чрез които можете да разговаряте със специалисти, които знаят как да ви помогнат да се справите с тормоза.

Национални линии за помощ — по партньорски държави

България

- **Национална телефонна линия за деца: 116 111.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Предоставя безплатна, анонимна и поверителна подкрепа за деца, млади хора и семейства. Управлява се от Държавната агенция за закрила на детето.
- **Национален номер за спешни повиквания: 112.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Използва се при непосредствена опасност, насилие, сериозна заплаха или друга извънредна ситуация.
- **Консултативна линия на Българския център за безопасен интернет / SafeNet.bg: 124 123.** Предоставя съвети и подкрепа на деца, млади хора, родители и специалисти по въпроси, свързани с безопасността онлайн, кибертормоза, вредното съдържание в интернет и рисковото онлайн поведение.
- **Онлайн чат и форма за подаване на сигнали на Българския център за безопасен интернет / SafeNet.bg:** Достъпни чрез SafeNet.bg за получаване на съвети и подаване на сигнали за вредно, незаконно или опасно онлайн съдържание или поведение, засягащо деца и млади хора.
- **Национална гореща телефонна линия за пострадали от насилие към Фондация „Асоциация Анимус“: 02 981 76 86.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Предоставя анонимна и поверителна подкрепа, насоки и пренасочване към подходящи услуги за хора, пострадали от насилие, включително деца и техни близки.

Гърция

- **Национална телефонна линия SOS за деца — „Усмивката на детето“: 1056,** както и специално приложение за чат. Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата.
- **Европейска телефонна линия за деца и юноши — „Усмивката на детето“: 116 111.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата и предоставя консултативна подкрепа.
- **Национална линия за закрила на детето: 1107.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата и предоставя консултативна и психологическа подкрепа за деца и юноши.
- **Линия за пряка социална помощ към Националния център за социална солидарност: 197.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Обажданията са безплатни.
- **Омбудсман за детето: 213 1306 744 и 213 1306 710.** Безплатна телефонна линия за деца: 800 1132 000. Работно време: в делнични дни от 09:00 до 16:00 ч.
- **Телефонна линия „Заедно за детето“: 11525.** Работно време: в делнични дни от 09:00 до 19:00 ч. Предоставя консултации за родители на непълнолетни деца, учители и младежи над 12-годишна възраст.

- **Дирекция за борба с киберпрестъпността към Министерството за защита на гражданите: 11188.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата и осигурява спешна помощ при проблеми, свързани с дигиталната и киберсигурността.
- **Линия за помощ на Гръцкия център за безопасен интернет: 210 6007686.** Онлайн чат: www.help-line.gr. Работно време: в делнични дни от 09:00 до 17:00 ч., като чатът е достъпен от 14:00 до 17:00 ч.
- **Линия за психосоциална подкрепа към Министерството на здравеопазването: 10306.** Работно време: в делнични дни от 09:00 до 21:00 ч. Линията е предназначена специално за справяне с насилието и агресията при деца и юноши.
- **Телефонна линия „Dipla sou“ / „До теб“: 11528.** Работно време: в делнични дни от 10:00 до 18:00 ч. Предоставя психологическа подкрепа за ЛГБТИ+ хора, техните семейства и приятели, както и за хора от училищната или работната им среда.
- **Европейска гореща линия за изчезнали деца — „Усмивката на детето“: 116 000.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата.
- **Национален механизъм за спешно реагиране за закрила на непридружени непълнолетни лица от трети държави: 0030 2132128888 и 0030 6942773030.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Предлага и връзка чрез WhatsApp и Viber.

Италия

- **114 — Emergenza Infanzia,** спешна помощ за деца.
- **19696 — Telefono Azzurro.**
- **800 66 96 96** — телефонна линия, създадена от Министерството на образованието, чрез която могат да се подават сигнали за случаи на тормоз и да се получава информация.
- **800 280 000** — телефонна линия, която предлага изслушване, съвети и насоки при тормоз и кибертормоз. Работи от понеделник до петък, от 14:00 до 20:00 ч.

Полша

- **Номер за спешни повиквания: 112.** Работи денонощно при непосредствена опасност, насилие, заплахи, изнудване, преследване или други извънредни ситуации.
- **Телефонна линия за деца и младежи: 116 111.** Предоставя безплатна, анонимна и поверителна подкрепа на деца и млади хора, преживяващи тормоз, кибертормоз, насилие или емоционални затруднения. Работи денонощно по телефона и чрез онлайн чат. Управлява се от фондация „Даваме сила на децата“.
- **Телефонна линия на Омбудсмана за децата: 800 12 12 12.** Предоставя безплатна подкрепа на деца, родители, учители и свидетели, които искат да съобщят за нарушаване на правата на децата, включително за тормоз и кибертормоз.
- **Телефонна линия за родители и учители: 800 100 100.** Предоставя съвети по въпроси, свързани с тормоза в училище, кибертормоза, безопасността онлайн и други проблеми, свързани със закрилата на децата.
- **Dyżurnet.pl** — национален център за подаване на сигнали за вредно или незаконно съдържание в интернет, включително кибертормоз, представяне за друго лице и споделяне на изображения без съгласие.

Румъния

- **Национална линия за закрила на детето: 119.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Това е безплатен национален номер за подаване на сигнали за насилие, пренебрегване, експлоатация и всякакви други форми на насилие над деца, включително сериозни случаи на тормоз или кибертормоз. Управлява се чрез генералните дирекции за социално подпомагане и закрила на детето.
- **Национален номер за спешни повиквания: 112.** Работи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Използва се при непосредствена опасност, насилие, сериозна заплаха, изнудване, физическо нападение, риск от самонараняване или друга извънредна ситуация.
- **Телефонна линия за деца — Telefonul Copilului: 116 111.** Работи от понеделник до петък, от 10:00 до 20:00 ч. Предоставя безплатни и поверителни консултации и подкрепа за деца, юноши и родители, включително при тормоз, онлайн насилие, тревожност, депресия и други проблеми, свързани със закрилата на децата.
- **Консултативна линия на Румънския център за безопасен интернет / Ora de Net: 0744 360 446.** Работи всеки ден от 10:00 до 17:00 ч. Предоставя съвети и подкрепа за деца, млади хора, родители и учители по въпроси, свързани с безопасността онлайн, кибертормоза, вредното съдържание, неприкосновеността на личния живот и рисковото онлайн поведение. Уебсайт: www.oradenet.ro. Имейл: ajutor@oradenet.ro.
- **Линия за подаване на сигнали esc_ABUZ към Румънския център за безопасен интернет:** Достъпна чрез www.oradenet.ro/linia-de-raportare. Използва се за подаване на сигнали за незаконно или вредно онлайн съдържание, засягащо деца и млади хора, включително материали със сексуално насилие над деца, сприяеляване с цел злоупотреба, опасно съдържание и други сериозни онлайн рискове. Сигналите могат да се подават онлайн.
- **Национална дирекция за киберсигурност / DNSC — PNRISC: 1911.** Номерът е достъпен от Румъния за подаване на сигнали за киберинциденти, като хакнати профили, фишинг, кражба на самоличност, зловреден софтуер, компрометирани профили или дигитално изнудване. Платформа за онлайн сигнали: pnrisc.dnsc.ro.
- **Национален съвет за борба с дискриминацията / CNCD:** Онлайн жалба може да бъде подадена чрез www.cncd.ro. Услугата може да се използва, когато тормозът или кибертормозът включва дискриминация въз основа на етническа принадлежност, увреждане, пол, религия, националност, социално положение, сексуална ориентация или друг защитен признак.

Турция

- **112:** Използвайте номера при непосредствена физическа опасност или когато е необходима намеса на полицията.
- **ALO 183:** Денонощна телефонна линия за подаване на сигнали за насилие или тормоз и за получаване на психологически съвети.
- **ALO 147:** Телефонна линия за подаване на сигнали за тормоз в училище или в района около него.

Полезни уебсайтове

България

- **Държавна агенция за закрила на детето:** <https://api.sacp.government.bg/en> — Официалният национален орган, отговорен за политиката по закрила на детето, правата на децата, наблюдението и координацията на дейностите за закрила на децата в България.
- **Български център за безопасен интернет / SafeNet.bg:** <https://safenet.bg/en/> — Предоставя информация, образователни материали, съвети, онлайн чат и възможности за подаване на сигнали, свързани с безопасността онлайн, кибертормоза, вредното съдържание и дигиталните рискове за деца и млади хора.
- **Дирекция „Киберпрестъпност“ / ГДБОП, Министерство на вътрешните работи:** <https://www.cybercrime.bg/> — Официална платформа за информация и подаване на сигнали за киберпрестъпления, онлайн заплахи и други сериозни рискове в интернет.
- **Фондация „Асоциация Анимус“:** <https://animusassociation.org/en/> — Предоставя услуги за подкрепа, консултиране, превенция и насочване към подходящи услуги за хора, засегнати от насилие, включително деца, млади хора и семейства.

Гърция

- **Stop-bullying.gov.gr:** Официалната платформа на Министерството на образованието, вероизповеданията и спорта за превенция и справяне с насилието в училище.
- **Live Without Bullying:** Програма на организацията КМОР, която предлага безплатна, анонимна и персонализирана консултативна подкрепа от психолози за деца и млади хора.
- **SaferInternet4kids:** Предлага широк набор от информационни ресурси и насоки за защита на децата от кибертормоз.
- **StopBullying.gr:** Информационен уебсайт, предназначен за ученици, родители и учители, чиято цел е да повишава осведомеността и разбирането по отношение на тормоза.

Италия

- <https://www.generazioniconnesse.it/site/> — Център за безопасен интернет „Generazioni Connesse“.
- <https://114.it/> — Телефонната линия 114 за спешна помощ за деца е услуга за всеки, който желае да съобщи за опасна или извънредна ситуация, засягаща деца или млади хора.
- <https://azzurro.it/> — Фондация S.O.S. Il Telefono Azzurro ETS насърчава пълното зачитане на правата на децата и младите хора. Чрез ежедневната си дейност тя подкрепя възможностите им за развитие и ги защитава от злоупотреба и насилие, които могат да застрашат тяхното благосъстояние и развитие.
- <https://www.aics-cyberbullismo.it/> — Италианската асоциация за превенция на кибертормоза и секстинга, A.I.C.S., е създадена с цел да предотвратява и ограничава

разпространението на кибертормоза сред тийнейджърите на национално равнище и да помага на пострадалите да се защитават.

- <https://anticyberbullismo.it/chi-ci-puo-contattare/> — CNAC е създаден от Италианския институт за защита на личния живот и използване на данните, IIP — водещ център за изследвания и застъпничество, посветен на защитата и използването на личните данни, информацията и самоличността в съвременното глобално общество на информационните и комуникационните технологии.

Полша

- <https://116111.pl/> — Телефонна линия за помощ, която предоставя подкрепа на деца и млади хора по телефона и онлайн.
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/> — Омбудсман за децата: информация за правата на децата и каналите за подаване на сигнали.
- <https://800100100.pl/> — Телефонна линия за помощ с ресурси и насоки за родители и учители.
- <https://dyzurnet.pl/> — Онлайн платформа за подаване на сигнали за вредно и незаконно съдържание в интернет.

Румъния

- **Национален орган за защита на правата на детето и осиновяването / ANPDCA:** <https://copii.gov.ro/> — Официалният национален орган, отговорен за политиката по закрила на детето, правата на децата, услугите за закрила на детето и координацията на действията при случаи на насилие, пренебрегване, експлоатация и други форми на насилие над деца. Националната линия за закрила на детето 119 също е свързана с този орган.
- **Национална платформа за подаване на сигнали за закрила на детето 119:** <https://sina.anpdca.ro/numar-unic-119> — Официална информационна страница и страница за подаване на сигнали чрез националния номер 119, използван за съобщаване на случаи на насилие, пренебрегване, експлоатация и всякакви други форми на насилие над деца.
- **Министерство на образованието — управление на случаи на насилие в училище:** https://edu.ro/management_cazuri_violenta — Официална платформа, която представя процедурите и схемите за намеса при случаи на насилие в училище, включително насилие между ученици, тежки случаи на насилие, насилие над ученици и други свързани ситуации в училищната среда.
- **Telefonul Copilului / Телефонна линия за деца в Румъния:** <https://telefonulcopilului.ro/> — Предоставя информация, консултации и подкрепа за деца и юноши, включително по въпроси, свързани с тормоз, кибертормоз, насилие, тревожност, депресия и други проблеми, свързани със закрилата на децата.
- **Salvați Copiii România — безопасност в интернет:** <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/siguranta-pe-internet> — Предоставя информация, превантивни дейности, образователни материали и консултации, свързани с безопасността на децата онлайн, кибертормоза и дигиталните рискове.

- **Национална дирекция за киберсигурност / DNSC:** <https://www.dnsc.ro/> — Националният орган за киберсигурност и реагиране при киберинциденти в Румъния. Полезен източник на информация и насоки при киберинциденти, хакнати профили, фишинг, кражба на самоличност, зловреден софтуер, компрометирани профили и дигитални заплахи.
- **Национален съвет за борба с дискриминацията / CNCD:** <https://www.cncd.ro/depune-o-petitie/> — Официална платформа за подаване на жалби, свързани с дискриминация. Подходяща е в случаи, когато тормозът или кибертормозът включва дискриминация въз основа на етническа принадлежност, увреждане, пол, религия, националност, социално положение, сексуална ориентация или друг защитен признак.

Турция

- **MEBİM — mebimportal.meb.gov.tr:** Уебсайт за подаване на жалби, свързани с училището.
- **ihbarweb.org.tr:** Портал за подаване на сигнали за онлайн тормоз и блокиране на вредно съдържание.
- **guvenliweb.org.tr:** Ръководства за безопасност и съвети за противодействие на дигиталния тормоз.
- **cimer.gov.tr:** Държавен портал за подаване на официални жалби, свързани с бездействие или пропуски от страна на училището.
- **ucim.org.tr:** Уебсайт на неправителствена организация, която предлага правна и психологическа подкрепа на деца, пострадали от насилие.