

**ГНЯВ**

Нормално е да се  
ядосвате, когато някой ви  
дразни или ви  
тормози. Въпреки това е  
по-добре да поемете  
дълбоко въздух, за да се  
успокоите и да се справите  
спокойно със ситуацията.

**РАЗБИРАНЕ**

Дори някой да е различен от вас, опитайте се да разберете защо е така и как се чувства той. Почти всеки път можете да откриете, че някой различен е извънредно интересен и може да ви бъде добър приятел.

**ПОМОЩ**

Най-добрият подход, когато  
сте торможени е да  
уведомите и да помолите за  
помощ възрастен .Но това не  
се прави всеки път.Опитайте  
да намерите решение  
сами.Ако видите друго дете  
да е обект на тормоз,  
помогнете му, като се  
защитавате заедно.

**СПОДЕЛЕТЕ С  
ПРИЯТЕЛИ**

Когато сте тъжни, защото  
някой ви тормози, кажете  
на ваши приятели,  
обсъдете с тях, поискайте  
тяхната подкрепа.



**ПРЕДПОЧИТАН,  
СПЕЦИАЛЕН**

Всеки може да бъде груб  
или побойник, но само  
специалните могат да  
бъдет предпочитани. Всеки  
предпочита да бъде с  
другар, който е весел и  
добър.

**БЪДИ  
СПОКОЕН**

Някой може да се чувства  
доволен, когато ви ядоса,  
уплаши или натъжи.  
можете да преодолееете  
това, когато покажете, че  
сте спокойни, без да се  
отбранявате или  
оправдавате.

**ПОТЪРСИ  
ПОМОЩ**

Когато някой тормози, кажете на учител или ръководител, на вашите родители или роднини, на ваш приятел или дори потърсете помощ от Закрила на детето. Ако признаете или знаете, че друго дете е било тормозено, помолете за помощ учител или ръководител, родители или роднини или дори потърсете помощ в "Закрила на детето".

**СЪЛЗИ**

Въпреки, че е нормално да се  
разплачете понякога, не  
плачете, когато Ви е трудно  
или друго дете ви тормози.  
опитайте се да размисляте и  
да оставате спокойни. Освен  
това, ако видите друго дете  
да бъде тормозено, опитайте  
се да се доближите до него,  
защитете се заедно и се  
успокойте заедно.



**НАРАНЕН /**

**НАРАНЯВАНЕ**

Всяка трудност, или форма на тормоз е болезнена и нараняваща. Няма да постигнете нищо, ако наранявате с обидни думи или действате агресивно. Ще получите много повече възможности, ако се опитате да намерите добри думи. Не забравяйте, че и на вас може да ви се случи същото - можете да бъдете наранени от някой друг.

**АЗ СЪЩО СЪМ  
РАЗЛИЧЕН**

Ако наричате с обидни думи  
или имате агресивно  
поведение срещу друго дете  
само защото редполагате, че  
детето е различно по  
някакъв начин, помислете, че  
можете да бъдете на негово  
място, защото вие също сте  
различни. Да бъдеш  
различен не е причина да те  
тормозят или да тормозиш.

**ДА СЕ  
ИЗБЕГНЕ**

Ако ви тормозят, първата ви реакция може да е да избегнете насилника. Добре е за краткосрочен план, но е по-добре, ако поискате подкрепа от учител или ръководител, от вашите родители или роднини, от вашите приятели или дори от Закрила на детето

**CTPAX**

Можете да страхувате, когато ви предизвикват или някой ви тормози. Въпреки това, всеки път се опитвайте да бъдете спокоен, да мислите и да търсите начин да разговаряте. Страхът не помага.

От друга страна, ако искате да предизвикате объркване у детето, което ви тормози, добре е да знаете, че можете да се окажете по-силен, ако се усмихнете и предложите да бъдете приятели.



**СЪЗДАВАЙТЕ  
ПРИЯТЕЛСТВА**

Вместо да дразните и  
отблъсквате друго дете,  
по-добре е да се постараете  
да привлечете вниманието с  
добра идея за съвместна  
игра или  
приятелство. Можете да  
играете заедно, можете да  
учите заедно, можете да си  
прекарвате добре заедно.

**ПРОЯВЕТЕ  
КУРАЖ**

Много често по-силен от вас иска да ви накара да се страхувате. Като не показвате напрежението си и проявите кураж, без да губите самообладание, можете да обезкуражите побойника.

**ПИТАЙТЕ  
ВЪЗРАСТЕН**

Всеки път, когато някой ви  
тормози, поискайте помощ  
и съвет за подкрепа от  
възрастен: учител или  
ръководител, вашите  
родители или  
роднини. Освен това  
можете да се свържете с  
"Агенцията за защита на  
детето."

**ИГРАЙТЕ,  
ЗАБАЛЯВАЙТЕ СЕ**

Винаги е по-добре да  
намерите начини да  
играете с други деца,  
вместо да ги отблъсквате с  
грубост и тормоз.



**ОБЯСНИ**

Всеки път, когато се  
сблъскате с трудност или  
побойник, не плачете, не  
бягайте. Преговаряйте и  
обяснете вашето  
положение

**ШЕГА**

Една от най-хубавите черти на детството е слеха и ученията да се шегувате и забавлявате. Въпреки това, шегата трябва да бъде смешна за всеки, да не е присмех и да не обижда. Винаги е по-добре да се шегувате приятелски, вместо да се шегувате по адрес на някой друг или още по-лошо да използвате шеги, за да нараните чувствата на някой друг.

**ОТДРЪПВАНЕ/  
ИЗОЛАЦИЯ**

Когато ви е трудно или сте  
тормозени, не се  
изолирайте. помолете за  
помощ учител или  
родители, обсъдете с  
приятели.

**ИГРАЙТЕ,  
ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ**

Вместо да се отдръпвате  
или да дразните друго  
дете, можете да изпитвате  
радост  
заедно. Споделянето  
на радостни моменти е  
приятно за всеки.



**УСМИХНЕТЕ СЕ**

Ако някой ви тормози,  
отговорете с усмивка или  
с шега. По-добре е да  
покажете, че не се  
разстройвате. Да  
проявявате агресия също  
е не е много добра идея.

**ГРИЖА**

Когато видите друго дете да  
изпитва трудности или да бъде  
тормозено, защитавайте го и  
се погрижете за него.

Съчувствайте на  
нейните/неговите  
преживявания и чувства. Ако  
ситуацията е била фицическа,  
може да има нужда да се  
погрижите за натъртвания или  
други малки наранявания.

**БЪДИ СИЛЕН**

Когато някой, или нещо  
Ви тормози, важно е да  
не се страхувате и  
спокойно, да си  
обясните, че имате общи  
неща и не сте много  
различни.

**ПОДКРЕПА**

Когато видите съученик  
или някое дете да е тъжно  
или да е тормозено,  
отидете до нея/него и  
предложете своята  
подкрепа. Лесно е да  
бъдеш подкрепящ и в  
замяна може да имаш още  
един страхотен приятел.



**СТАРТ**



Robotics vs  
Bullying