



Методика за превенция на насилието сред деца

Заедно
ЗА СИГУРНО ДЕТСТВО

ФОНДАЦИЯ
РАБОТИЛНИЦА
ЗА ГРАЖДАНСКИ
ИНИЦИАТИВИ

покрепяме инициативите



Съфинансирано от
Европейския съюз



Методика за превенция на насилието сред деца

Автори: Калина Христова, Александър Кръстев

Редактор: Ралица Попова

Сдружение **“Знание”**, 2025

Този документ е създаден в рамките на проект „Заедно за сигурно детство“, съфинансиран от Европейския съюз и фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ).

Изразените възгледи и мнения са единствено на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз и ФРГИ. Нито Европейският съюз, нито ФРГИ могат да бъдат държани отговорни за тях.



Увод

Сдружение „Знание“ е неправителствена организация, основана през 1994 г. в Ловеч. В нея членуват 45 души, които подпомагат дейността ѝ чрез експертност и доброволчество. **Мисията** на организацията е да утвърждава демократичните ценности, да подпомага личностното и социалното развитие на деца, младежи и възрастни чрез качествено и достъпно обучение, съчетаващо национални традиции и европейски измерения за учене през целия живот.

През последните години „Знание“ работи активно в областта на ранното детско развитие, социалното включване на уязвими групи, младежки политики и неформално образование. Организацията е реализирала проекта по европейски и национални програми в партньорство с училища, местни власти, институции и неправителствени организации, като всяка година над 200 души се възползват от нейните инициативи.

Настоящата методика е създадена в рамките на проект „Заедно за сигурно детство“, който се изпълнява от Сдружение „Знание“ в рамките на проект INSPIRE: Подобряване на националната подкрепа за превенция, интервенция и отговор на насилието над деца, и овластяване на жертвите, и е съфинансиран от Европейския съюз и фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ).

Визията на проекта ни е изграждане на общество без насилие над деца, общество, което е чувствително към всички форми на насилие над деца и е изградило различни механизми, по които да се осъществява превенция, противодействие и подкрепа за претърпелите насилие деца. Желаната картина, към която се стремим, е на местно ниво да има координиран партньорски подход между институциите и мотивирани подготвени специалисти, които да притежават необходимия капацитет да се справят с предизвикателствата и действат адекватно на потребностите на всяко дете.

Целта на инициативата „Заедно за сигурно детство“ е изграждането на устойчив механизъм за превенция и противодействие на насилието над деца в област Ловеч. Той отговаря на сериозното предизвикателство, свързано с повишаващото се насилие и тормоз сред децата.

Проектът включва:

- провеждане на фокус групи с деца, родители, учители, психолози, представители на институции и НПО за идентифициране на нуждите и проблемите;
- разработване на методика за превенция и работа по случаи на насилие;
- обучения за специалисти, родители и представители на институции;
- прилагане и тестване на методиката в три училища от област Ловеч;
- информационни кампании и обществен форум за изграждане на междуинституционален диалог.

Очакваните резултати от проекта са повишаване на капацитета на професионалистите, работещи с деца, подобряване на междуинституционалното сътрудничество и по-висока обществена информираност за проблема с насилието над деца. В дългосрочен план проектът цели изграждането на по-безопасна и подкрепяща среда за развитие на децата.

В този контекст методиката представлява **практически инструмент** за учители, училищни психолози, педагогически съветници, социални работници, експерти от НПО и всички специалисти, които имат пряк контакт с деца. Тя е разработена от екип експерти с дългогодишен опит в областта на превенцията на насилието и образователните практики.

Целите на методиката са:

- да подпомогне ранното разпознаване на рискови ситуации и признаци на насилие;
- да предостави конкретни подходи и методи за работа в случаи на насилие или риск;
- да насърчи изграждането на сигурна, подкрепяща и приобщаваща училищна среда;
- да подобри взаимодействието между училище, семейство и институции в интерес на детето.

Методиката ще бъде тествана в три училища от област Ловеч, а получената обратна връзка ще послужи за нейното усъвършенстване и по-широко прилагане. Тя е замислена като наръчник за практическа работа, който може да бъде използван както в училищна, така и в общностна среда, за да подпомогне специалистите в създаването на култура на ненасилие, доверие и уважение.



ПРЕВЕНЦИЯ НА НАСИЛИЕТО МЕЖДУ УЧЕНИЦИ

Превенция на насилието между учениците – гледната точка на учениците

Насилието в училищна среда е социален и педагогически проблем, който засяга не само отделните ученици, но и цялостната атмосфера на образователната институция. Световната здравна организация определя насилието като „умишленото използване на физическа сила или власт, заплахата или действията, срещу себе си, срещу друго лице или срещу група или общност, което води или има голяма вероятност да доведе до нараняване, смърт, психологическа вреда, нарушено развитие или лишения“ (WHO, 2002). В контекста на училището това определение придобива особена тежест, защото училището трябва да бъде сигурно пространство за учене и развитие, а не място на страх и напрежение.

В литературата и практиката се разграничават **различни форми** на насилие между ученици:

- Физическо насилие – удари, блъскане, отнемане на лични вещи.
- Вербално насилие – обиди, подигравки, заплахи.
- Психологическо насилие – изолация, унижения, социално изключване.
- Кибертормоз – агресивни прояви в дигитална среда чрез социални мрежи, съобщения или онлайн групи.

Особено внимание в изследванията се отделя на явлението „булинг“ (bullying), известно в практиката и като „тормоз между връстници“. Норвежкият изследовател Дан Олвеус, е един от първите, които систематизират проблема. Той определя булинга като „повтарящи се негативни действия, извършвани умишлено от един или повече ученици срещу друг ученик, който е в по-слаба позиция“ (Olweus, 1993). Синдромът на булинга включва три основни характеристики: повторемост, намерение за нараняване и дисбаланс на силите между жертва и извършител.

В българския контекст проблемът е особено чувствителен. Националният доклад „Анализ на осъществените дейности за оценка на проблема с насилието и предприетите мерки за противодействие на училищния тормоз“ (МОН, 2018) подчертава, че най-разпространени са именно „невидимите“ форми на насилие – изолация, подигравки и психически натиск. Това съвпада и с наблюденията на учениците, участници в проведените по проекта фокус групи в гр. Ловеч през месеците април-май 2025г, които посочват, че най-често страдат от унижения и подценяване, а не толкова от открито физическо насилие.

Програмата „Стъпки заедно“ (UNICEF, 2022) е пример за работеща програма, тя предлага интегриран подход за превенция, който акцентира върху социално-емоционалното учене, емпатията и изграждането на приобщаваща училищна среда.

В програмата ясно се подчертава, че „превенцията на насилието в училище изисква съвместни усилия на ученици, учители и родители, както и последователно развитие на умения за диалог, уважение и сътрудничество“ (UNICEF България).

Тази методика поставя в центъра ученика – както като потенциална жертва или извършител, така и като активен участник в изграждането на решения. Наличието на устойчиви програми за превенция е ключово, защото насилието в училище не е изолиран инцидент, а процес, който може да прерасне в модел на поведение.

ПРЕВЕНЦИЯ НА НАСИЛИЕТО МЕЖДУ УЧЕНИЦИ

Както отбелязва Елиът (Elliot, 2005), **„тормозът не е част от нормалното израстване, а индикатор за дълбоки дефицити в уменията за общуване и емпатия, които училището има силата да коригира“**. Затова, когато говорим за превенция, не става дума само за санкции или мерки след инцидент, а за изграждане на култура на уважение и грижа. Опитът от фокус групите с ученици в Ловеч показва, че младите хора са готови да участват активно в този процес – да споделят какво ги тревожи, какви решения виждат и как училището може да стане по-безопасно място.

Точно в този контекст се вписват и резултатите от проведените фокус групи с ученици на възраст 15–18 години. Те се оказват важен инструмент в системния подход за превенция на насилието, защото дават възможност гласът на самите млади хора да бъде чул. Учениците споделят своите реални преживявания, мнения и идеи, като описват различните форми на тормоз, с които се сблъскват – от физическо насилие до обиди, подигравки и изолация. По този начин техните наблюдения потвърждават изводите от научните изследвания и поставят основа за намиране на практически решения в училищната среда. Чрез обсъждане в безопасна и подкрепяща среда, учениците не само изразяват гледната си точка, но и участват активно в намирането на решения. Цялостният училищен подход разглежда училището като екосистема, в която участниците – ученици, учители, родители и институции – имат свързани роли. Именно затова включването на ученици, педагогически специалисти, родители, представители на институции, НПО и медиуми, чрез фокус групи е ключов елемент, който допринася за изграждането на ефективни и устойчиви мерки за превенция на насилието.

През последните години насилието в училищна среда се превърна в една от най-обсъжданите и тревожни теми в обществото. Училището, което би трябвало да бъде сигурно място за учене, развитие и социални контакти, понякога се превръща в сцена на тормоз, агресия и отхвърляне. Това поражда необходимостта от сериозна и устойчива превенция на насилието между учениците.

От фокус групите проведени с ученици разбираме, че те разпознават различни форми на насилие и тормоз в училище – физическо, психическо, вербално и дори кибертормоз. Анкетираните ученици споделят, че най-често срещаните форми са именно тези, които остават скрити – обиди, подигравки, изолация и унижения. В някои училища физическото насилие също е значителен проблем, особено в класове с преобладаващо присъствие на момчета.

Анкетираните споделят, че според тях особено уязвими са по-малките ученици, тези с различен външен вид, деца, живеещи в бедност, ученици с различно мнение или поведение, т. нар. „аутсайдери“. В някои случаи ученици, употребяващи наркотици, стават едновременно жертви и извършители на тормоз. Различията в социалния статус, външността или успеха често стават причина за отхвърляне и насилие.



ПРЕВЕНЦИЯ НА НАСИЛИЕТО МЕЖДУ УЧЕНИЦИ

Друга основна причина според учениците за нарастващите случаи на насилие е липсата на реален контрол. Макар правилници и мерки да съществуват, те често не се прилагат последователно или не се спазват. Това създава усещане за несправедливост и безнаказаност. Промените в правилата се правят без консултация с учениците, което пък е предпоставка за усещане за незачитане на ученическия глас и изключване от процеса на вземане на решения, които ги касаят.

За децата ролята на училището и на педагогическите специалисти в тази ситуация е ключова. Те смятат, че превенцията не може да бъде успешна без квалифицирани учители и специалисти, които да бъдат неутрални, последователни и внимателни към всички ученици. Нужно е учителите да не проявяват предпочитание към „любимци“, тъй като това се възприема от останалите като форма на несправедливост и дори тормоз.

Според децата превенцията изисква активна работа с всички страни в процеса – потърпевшия, извършителя и наблюдателите. Нужно е учениците да имат пространство да говорят открито за преживяното, да се провеждат редовни срещи с училищен психолог и да се отделя внимание на темата в часа на класа. Учителите трябва да бъдат насърчавани да сигнализират при инциденти, дори когато извършителят им е симпатичен. Подобно поведение на игнориране на актовете на насилие създава култура на мълчание и насърчава безнаказаността. За да бъде превенцията ефективна, училището трябва да работи в партньорство с различни институции – например полиция, Регионално управление на образованието, съд, спортни и културни клубове, медии и неправителствени организации. Иновативните подходи чрез изкуство, театър и работа по проекти също са изключително ефективни при ангажирането на учениците. Повишаването на обществената осведоменост е друг важен аспект. Кампаниите от неправителствени организации, активността в социалните мрежи, кратки видеа и интервюта с участието на ученици или пострадали, могат да окажат силно въздействие. Важно е обществото да разбира проблема и да заема ясна позиция срещу всякакви форми на насилие.

Успехът на превантивните мерки може да бъде измерен чрез реално намаляване на случаите на насилие, повече подадени сигнали, по-свободно изразяване на мнение и повишено участие на ученици в инициативи. В дългосрочен план това ще доведе до подобряване на атмосферата в училище, подобрена мотивация за учене и участие, както и изграждане на по-здравословна училищна среда. За да бъде устойчив този процес, трябва да има ясни и спазвани правила, активна позиция от страна на учители и ученици и последователна работа по всеки случай. Важно е училището да реагира категорично и при насилие от страна на възрастни към деца, включително и с крайни мерки като уволнение, когато това е необходимо.

И накрая, всеки ученик може да бъде част от промяната – като не участва в тормоз, не си затваря очите при насилие, организира кампании и участва в образователни дейности. Истинската превенция започва не само от правилата, а от личната отговорност и човешкото отношение.



Превенция на насилието между учениците – гледната точка на родителите

По време на фокус групата родителите изразяват различни наблюдения и притеснения относно проявите на насилие и тормоз сред децата и факторите, които ги провокират.

Разпространение на насилието

Според родителите насилието е по-изразено в големите градове, където учениците не се познават толкова добре, докато в по-малките населени места общността е по-свързана и това затруднява тормоза. В училищата се наблюдават различни форми на насилие – вербално, физическо и психическо. Най-често тормозът е насочен към по-малките ученици, аутсайдерите и децата, които се различават по някакъв начин.

Фактори, допринасящи за насилието

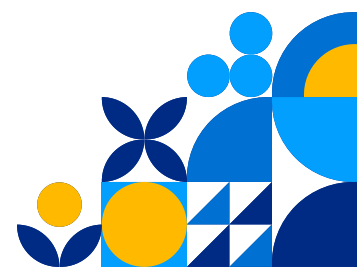
Родителите посочват няколко ключови причини за нарастването на детското насилие: липсата на внимание и контрол, агресията в семейството, социалните неравенства, токсичната семейна среда и незаинтересоваността на родителите. Те отбелязват също, че обществото често negliжира проявите на агресия в публичното пространство, което нормализира насилието сред децата.

Ролята на училището и учителите

В отговор на насилието, реакциите на учителите варират – в някои училища има незабавни реакции и мерки, но в други случаи преподавателите negliжират проблема поради допълнителното натоварване и акцент върху академичните постижения. Родителите смятат, че учителите и училищният персонал трябва да са по-добре подготвени и обучени за справяне с тормоза и за създаване на сплотена и подкрепяща среда в класната стая.

Необходимост от обучение и програми

Родителите са категорични, че за ефективна превенция е нужно въвеждането на специални програми и часове, посветени на темите за култура на общуване, управление на конфликти, социално-емоционално здраве и психично благополучие. Те препоръчват използването на интерактивни и иновативни методи – театрални постановки, ролеви игри, съвместни дейности между ученици и родители, както и работа с психолог. Освен това, подчертават, че е важно да има системен подход с регулярни дейности и ангажираност на всички участници – ученици, родители, учители и институции.



Междуинституционално партньорство

За по-ефективна превенция родителите предлагат училищата да си партнират с външни психолози, полиция, неправителствени организации и местни власти. Особено важни са информационните кампании, повишаващи осведомеността и ангажиращи цялата общност.

Повишаване на обществената осведоменост

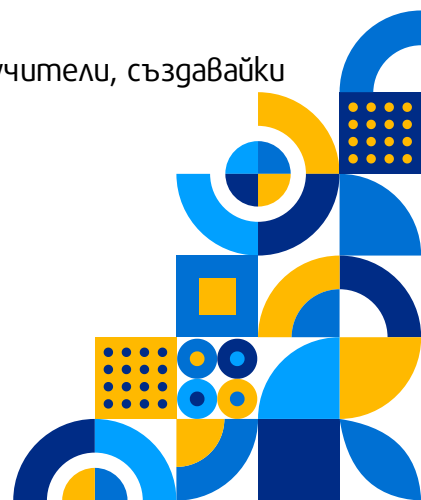
Родителите смятат, че популяризирането на темата трябва да става чрез срещи, информационни кампании и послания както в социалните мрежи, така и чрез местните медии. Особено важно е проследяването и показването на дългосрочните последици от насилието, за да се избегне negliжирането и забравянето на проблемите.

Устойчивост и лична отговорност

За да бъде превенцията устойчива, родителите подчертават необходимостта от постоянство, дисциплина и стабилност в прилагането на мерките. В същото време всеки родител трябва да започне от себе си – да създаде у дома атмосфера на доверие, уважение и открит диалог с детето. Родителите трябва да поддържат активна комуникация с децата и училището, като осъзнават, че грижата за детето не спира с влизането му в училище.

Родителски предложения за превенция на насилието между учениците

1. Въвеждане на специализирани часове за социално-емоционално развитие и управление на конфликти, включващи интерактивни и артистични методи.
2. Обучение и подкрепа за учители и персонал с цел подобряване на компетенциите им в превенция и намеса при насилие.
3. Активно включване на родители чрез съвместни инициативи и редовни срещи за обсъждане на проблемите и решенията.
4. Междуинституционално сътрудничество – партньорство с психолози, полиция, НПО и здравни институции за комплексна подкрепа.
5. Провеждане на кампании и информационни дейности за повишаване на обществената осведоменост и промяна на нагласите към насилието.
6. Създаване на стабилна и последователна училищна политика, която включва ясни правила, последици и постоянен мониторинг.
7. Подкрепа и грижа за жертвите на насилие, както и работа с насилниците и свидетелите за промяна на поведението.
8. Насърчаване на диалога и уважението между деца, родители и учители, създавайки култура на откритост и взаимопомощ.



Използване на училищни доклади като източник на информация
Съществена информация в процеса на изследване нагласите и отношението спрямо
насилието между ученици ни дава „Доклад – анализ на осъществените дейности за оценка
на проблема с насилието и предприетите мерки за противодействие на училищния
тормоз“. Тази информация е използвана като основа за формулиране на конкретни
препоръки и стратегии за превенция и намаляване на насилието в училищна среда.

Препоръки за превенция на насилието и тормоза в училище

- **Развиване на социално-емоционални умения чрез специализирани учебни часове.**

Въвеждането на регулярни занятия, посветени на емоционална интелигентност, управление на конфликти, толерантност и психично здраве, ще помогне на учениците да изградят устойчиви критерии за добро и зло и да развият емпатия и уважение към другите.

- **Подкрепа и обучение на педагогическия персонал**

Учителите и специалистите в училищата трябва да имат достъп до редовни обучения, които да им осигурят умения за разпознаване, намеса и превенция на насилието и тормоза, както и за създаване на позитивна училищна атмосфера.

- **Ангажиране на родителите в превантивните дейности**

Родителите следва да бъдат активно включени чрез обучения, срещи и съвместни дейности с децата, които да изграждат доверие, открит диалог и партньорство с училището за справяне с проблемите, свързани с насилието.

- **Междунституционално сътрудничество**

Ефективната превенция изисква партньорство между училището, психологическите услуги, полицията, здравните институции и неправителствените организации за комплексна подкрепа и бърза реакция при инциденти.

- **Системен и устойчив подход с постоянен мониторинг**

Превенцията трябва да бъде част от цялостната училищна политика с ясно формулирани правила, дисциплинирани мерки и последователност във времето, както и редовна оценка на ефективността на приложените стратегии.



Обща рамка и цели на методиката за превенция на насилието сред деца

Методиката за превенция на насилието сред деца и ученици включва глобални теми за групова работа, разделени в тематични Работилници.

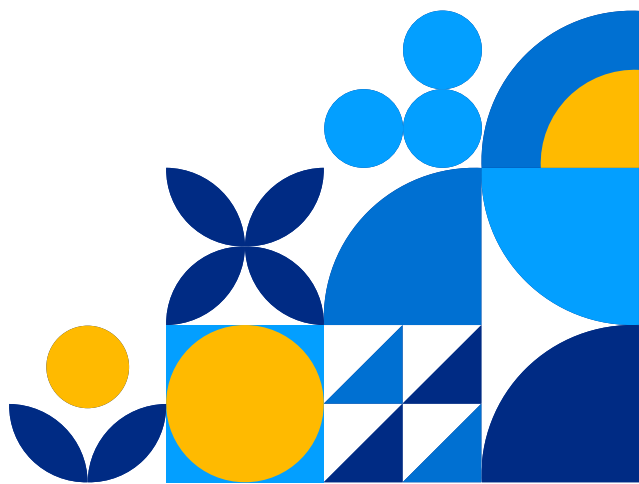
Те са насочени към превенция на насилието в училище, като подпомагат изграждането на емоционална и приобщаваща интелигентност, умения за самоконтрол, емпатия и ненасилствена комуникация. Подходящи са за ученици от 1 до 12 клас, като съдържанието и дейностите могат да бъдат гъвкаво адаптирани според възрастта, емоционалната зрялост и нуждите на групата – по преценка на водещия.

Всяка работилница представлява глобална тема, която включва разнообразни дейности, въпроси за обсъждане, ролеви игри и творчески елементи. Тя може да бъде реализирана в цялост или на части – в рамките на едно или няколко занятия, в зависимост от темпото на работа и динамиката на класа. Това позволява на водещия да подбере най-подходящите за групата дейности, да задълбочи дискусиите там, където учениците проявят интерес, и да създаде свободна, но структурирана среда за учене.

Цел на груповата работа

В основата на всяка работилница стои създаването на безопасна и подкрепяща среда, в която:

- Всеки ученик може да изрази мнение без страх от подигравка или отхвърляне;
- приемаме мнението на другия, дори и да не сме съгласни с него;
- развиваме умения за приобщаване, съпреживяване и разрешаване на трудни ситуации заедно.



Педагогически акценти

- Темите целят развитие на социално-емоционални умения в децата и младежите чрез учене през преживяване.
- Подтекстът на дейностите е насочен към формиране на съпричастност, уважение, култура на диалог и ненасилствено поведение.
- Включването на методи като форум театър, работа по казуси, ученическа медиация и социален договор подкрепят изграждането на сигурна и безопасна среда в училище.

Основни правила за група работа

- П** – приемам и уважавам своите съученици
- Р** – разговарям приятелски
- А** – анализирам своите чувства
- В** – внимавам за чувствата на другите
- И** – имам право да не споделям лична информация
- Л** – личната гледна точка не води до конфликт
- А** – активно помагам за добрия климат в клас

Ценности, които ни водят

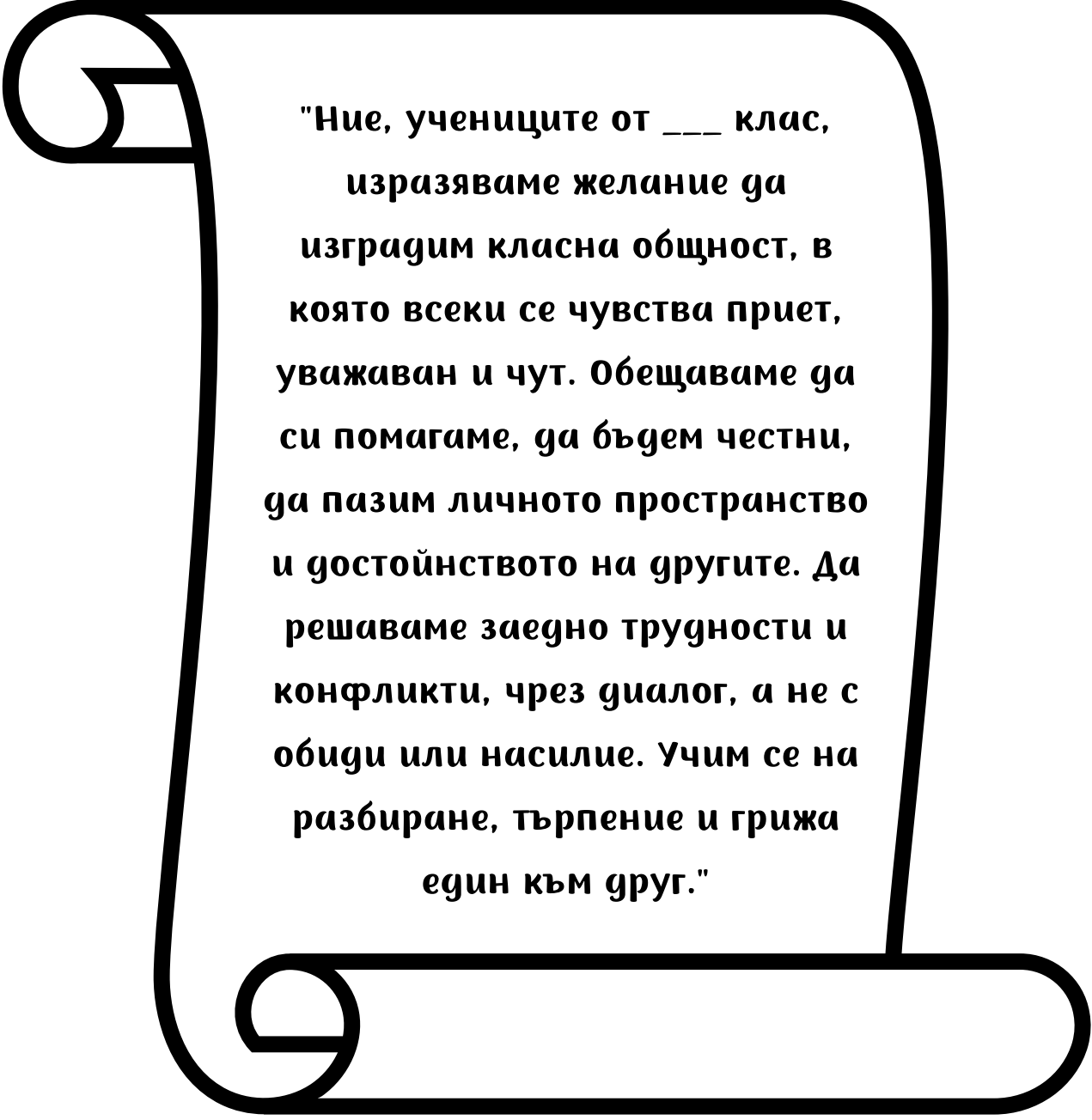
- Емпатия – опитвам се да разбера как се чувства другият.
- Честност – казвам истината по уважителен начин.
- Сигурност – създаваме пространство без страх от осъждане.
- Сътрудничество – работим заедно, не един срещу друг.
- Отговорност – отговарям за думите и действията си.



Социален договор на класа

Социалният договор се създава съвместно от учениците и учителя „харта“ с принципи и ангажименти, които важат за всички. Може да бъде изработен в началото на учебната година или преди поредица от занятия по важни теми.

Примерен текст на социален договор:



**"Ние, учениците от ___ клас,
изразяваме желание да
изградим класна общност, в
която всеки се чувства приет,
уважаван и чул. Обещаваме да
си помагаме, да бъдем честни,
да пазим личното пространство
и достойнството на другите. Да
решаваме заедно трудности и
конфликти, чрез диалог, а не с
обиди или насилие. Учим се на
разбиране, търпение и грижа
един към друг."**

Подписва се от всички ученици и класния ръководител – може да бъде изложен на табло в класната стая.

ТРЕВОЖНОСТ – КАКВО НИ ТРЕВОЖИ В УЧИЛИЩЕ

Тревожността – как да я разпознаваме и управляваме

Цели на занятието:

- Да разпознават, че тревожността е нормално човешко усещане.
- Да научат как се проявява – физически, мисловно и емоционално.
- Да развият умения за самоконтрол и търсене на подкрепа.
- Да разграничават полезната от вредната тревожност.
- Да осмислят своите реакции и модели, свързани със страха и притеснението.

Кратко обяснение от водещия:

Тревожността е естествено чувство на притеснение- вълнение, страх или притеснение. Появява се, когато се изправяме пред нещо ново, трудно – неизвестно като изпитване, контролно, отговор пред класа, среща с нови хора. Всеки изпитва тревожност и това е естествено чувство. Обаче, когато разберем причините за нея, можем по-лесно да се контролираме и справяме с трудните за нас моменти.

1. Изобрази тревожността си (10 мин)

Учениците я рисуват като образ: чудовище, животно, нещо тъмно и страшно и т.н.

След това рисуват себе си в спокойно състояние.

Обсъждане: Какво променя състоянието ни?

2. „Бутылка с чувства“ + „Квадратно дишане“ (10 мин)

Показване на бутылка с вода и малко брокат в нея: „Когато сме тревожни, мислите ни се въртят като блестящите частици – не виждаме ясно. Нужно е време, за да се утаят емоциите и да виждаме ясно отново.“

Дихателните упражнения са бърз начин за успокояване на ума:

Упражнения „Квадратно дишане“

oВдишай – 4 сек

oЗадръж – 4 сек

oИздишай – 4 сек

oЗадръж – 4 сек

oПовтори 4 пъти (с визуална помощ – рисуване на квадрат)

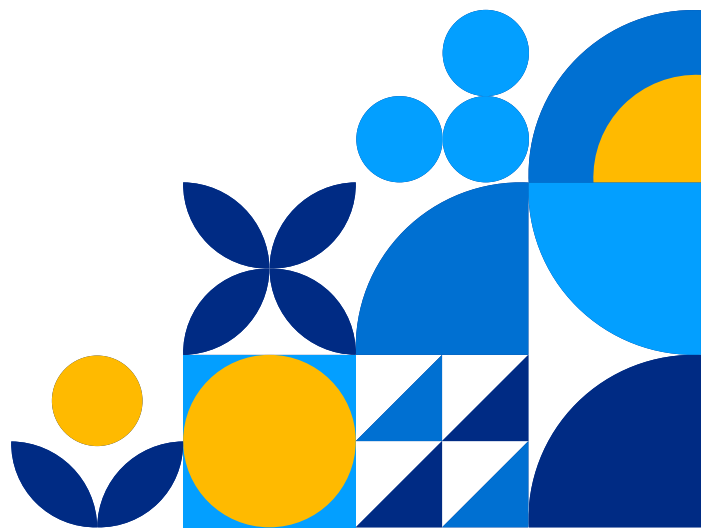
3. Кой може да ми помогне? (10 мин)

Всеки ученик създава списък/рисунок/картичка с хора, към които може да се обърне, когато се чувства зле.

Кръг за споделяне от учениците:

„Когато се чувствам..., се обръщам към...“

Колективно табло: „Нашите помощници“.



ТРЕВОЖНОСТ – КАКВО НИ ТРЕВОЖИ В УЧИЛИЩЕ

4. Чудовище на тревожността (10 мин)

Учениците измислят име и характер на „тревожното чудовище“ – какво го прави силно, какво го отслабва.

След това всеки създават своя „вътрешен герой“, който му помага да се справя със ситуации на тревожност и стрес.

5. Техниката 5–4–3–2–1 (10 мин)

Сетивно упражнение за заземяване при тревожност:

- 5 неща, които виждам
- 4 неща, които чувам
- 3 неща, които мога да докосна
- 2 аромата, които усещам
- 1 вкус, който усещам

6. Ролеви игри (10 мин)

Учениците влизат в роли и разыгрват ежедневни ситуации, които предизвикват тревожност:

- Изпитване
- Подигравка от съученик
- Притеснение от самота или отхвърляне от съучениците

Дискусия: Какви стратегии за справяне съществуват? Кой може да помогне? Как да потърся помощ?

Финални идеи за прилагане в училище Кутия за притеснения

– Учениците анонимно пускат бележки със свои тревоги. Учителят/психологът ги обсъжда с класа или индивидуално.

Стена на подкрепата

– Място в класната стая, където се събират утвърждаващи послания:

- „Можеш да се справиш.“
- „Не си сам.“
- „Тревожността не определя кой си.“
- Бъди смел, потърси помощ.

Стратегия „АНТИТРЕВОЖНОСТ“ - стъпки за разбиране и справяне с тревожността –

Ти не си сам – тревожността е нормално човешко усещане.

Разпознай сигналите – сърцебиене, потене, мисли като „няма да се справя“.

Емоциите са част от теб – опознай ги, за да ги разбереш.

Вдъхни дълбоко – дишането помага да се успокоиш.

Опиши как се чувстваш – чрез думи, рисунка или движение.

Желай помощ – сподели с родител, приятел или учител.

Намери какво те тревожи – какво стои зад чувството?

Опитай различни стратегии – дишане, движение, положително мислене.

Справянето изисква време – трябва да се упражняваме.

Ти можеш – тревожността не определя кой си.



ТРЕВОЖНОСТ – КАКВО НИ ТРЕВОЖИ В УЧИЛИЩЕ

Идея за училищен символ на подкрепа: Синя пейка^[1]

Място в двора, където всеки ученик може да седне, когато се чувства сам или тревожен. Символ на разбиране, подкрепа и приобщаване.

Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата “Тревожност”, водена от училищния психолог или педагогически съветник.

1. „Моята тревожна карта“

Какво представлява: Детето с помощ съставя карта на своята училищна тревожност.:

- Кога и къде най-често се тревожа в училище?
- Какво се случва в тялото ми (сърцебиене, треперене и др.)?
- Какви мисли ми минават през главата?
- Кой или какво може да ми помогне?

Полза: Помага на детето да разпознае собствените си тревожни тригери и първите сигнали, за да реагира навреме.

2. „Личен пакет за спокойствие“

Какво представлява: Заедно с психолога детето подготвя своя кутия/плик с помощни ресурси:

- Листчета с позитивни послания („Мога да се справя“, „Дишам спокойно“, “Имам приятели”).
- Малък предмет за тактилно успокояване (камъче, топче, мъничка плюшена играчка).
- Лист с инструкции за бърза техника за дишане.
- Снимка или рисунка на нещо, което го успокоява.

Полза: Създава реален инструмент, който детето може да ползва и извън кабинета.

^[1] Синята пейка се използва в програмата „Стъпки заедно“ на Уницеф и МОН.



ТРЕВОЖНОСТ – КАКВО НИ ТРЕВОЖИ В УЧИЛИЩЕ

Нормално е децата понякога да се притесняват. Но когато притесненията не изчезват или започват да пречат на училището или приятелството, трябва да се замислим. Кога да се безпокоим – ако някои от долу изброените симптоми продължават повече от 4 седмици, ако тревожността пречи на ученето и приятелствата, ако детето изглежда зациклило в кръг от страх и избягване!

Контролен списък за идентифициране на тревожно разстройство при учениците
Прекомерно притеснение или страх /постоянно се притеснява за работата в училище, представянето си или допускането на грешки; тревожи се много за бъдещето, сигурността, семейството, световните събития/

Оплаквания за физическа болка (без медицинска причина) /главоболие, стомашни болки или гадене – особено преди училище или събитие; изглежда напрегнат, треперещ или неспокоен/

Избягващо поведение /избягва училище, тестове, презентации или социални ситуации; често моли да отиде до медицинското лице или да си остане вкъщи/

Функционални промени /проблем с фокусирането и завършването на задачите; намаляване на оценките и участието; отгръпва се от приятели и групови дейности/

Емоционални и поведенчески знаци /много се разстройва, когато плановете се променят или нещата са „несигурни“; лесно се разплаква, затваря се или изпада в паника, когато е под напрежение/

Важно е да разграничаваме стрес и тревожност.

Стресът е отговор на конкретно предизвикателство и обикновено изчезва. (Дете, стресирано от изпит, изпитва облекчение след края му).

Тревожността е постоянна тревога, дори когато няма ясна причина. (Детето след изпита продължава да се безпокои).



ДОБРИНА – ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СЪМ ДОБЪР, КАК ДА СЪМ ДОБЪР

Цели на занятието:

- Да разберат, че добрината е ценност, която подкрепя добрите взаимоотношенията.
- Да осъзнаят какво означава „да бъдеш добър“ в ежедневието.
- Да развият умения за проявяване на добрина към себе си и към другите.
- Да видят връзката между добрите постъпки и положителната атмосфера в клас и училище.
- Да насърчат активното търсене на възможности за правене на добро.

Кратко обяснение от водещия:

Добрината е сбор от малки действия, които можем да правим всеки ден. Тя може да бъде малък жест – усмивка, помощ за съученик, хубава дума, или по-голямо действие – участие в благотворителна кампания, защита на някого, който е обиден. Да бъдеш добър не означава винаги да се съгласяваш или да жертваш себе си, а да се отнасяш с уважение, приемане и разбиране към съучениците си, дори и да не си съгласен с тяхното мнение в даден момент.

Нарисувай или опиши добрината“ – 10 минути

Въведение: Добрината често е свързана с образи и емоции, които остават в паметта ни.

Деятност: Всеки ученик изобразява или описва ситуация, в която е проявил или е получил добрина. След това се споделят историите и се обсъжда как се е почувствал всеки.

„Верига на доброто“ – 10 минути

Въведение: Едно добро дело може да вдъхнови поредица от други добри дела.

Деятност: Един ученик в групата започва с разказ за малък добър жест, който е направил или получил. Следващият разказва друг жест, вдъхновен от предходния, и така се изгражда символна „верига на доброто“.

“Буркан с добри думи“ – 10 минути

Въведение: Когато събираме и споделяме добрите моменти, започваме да ги забелязваме по-често.

Деятност: В буркан всеки пуска бележка с кратко описание на добро, което е направил или видял през деня/седмицата. Бурканът се отваря в края на периода и добрите истории се четат на глас.



ДОБРИНА – ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СЪМ ДОБЪР, КАК ДА СЪМ ДОБЪР

„Как бих постъпил?“ – 10 минути

Въведение: В ежедневието често сме изправени пред избор как да реагираме – добрината е един от тези избори.

Дейност: Разиграват се кратки ситуации от ежедневието, в които учениците трябва да изберат добър вариант за действие. След всяка ситуация се обсъждат различните възможни действия и последствията им.

„Стена на добрите гуми“ – 10 минути

Въведение: Думите могат да изградят мостове между хората и да донесат усмивка в труден ден.

Дейност: Създава се табло или постер, на който всеки може да остави благодарствено или окуражаващо послание за друг.

Идеи за прилагане в училище:

„Стена на добрите гуми“ – място, където ученици и учители споделят благодарности и положителни послания.

„Ден на добрината“ – един ден в месеца, когато всеки е насърчен да направи поне един добър жест.

„Кутия за добри новини“ – събира истории за добро, които се споделят на училищното радио или табло.

Стратегия „ДОБРИНА“

- Д** – Действай с уважение – помисли как думите и действията ти влияят на другите.
- О** – Отдели време – понякога помощта е просто да изслушаш.
- Б** – Бъди пример, че добрината е ценна.
- Р** – Радвай се на успеха на другите.
- И** – Избирай да прощаваш – не позволявай на гребни обиди да разрушават връзките ти.
- Н** – Намери начин да помогнеш – малки жестове правят голяма разлика.
- А** – Анализирай доброто в себе си и в другите – казвай „благодаря“.

ДОБРИНА – ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СЪМ ДОБЪР, КАК ДА СЪМ ДОБЪР

Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата “Добрината”, водена от училищния психолог или педагогически съветник.

„Моето дърво на добрината“

- Детето рисува дърво, на чиито клони записва добри неща, които е направило, и добри неща, които е получило от другите.
- Цел: Насърчава самооценката и виждането на добрината като двупосочен процес.

„Дневник на трите добри дела“

- В продължение на седмица ученикът записва по три добри неща, които е направил или е видял.
- Цел: Формира навик за забелязване и ценене на доброто.



ПРИЯТЕЛСТВО – КАКВО ЗНАЧИ ДА СИ ДОБЪР ПРИЯТЕЛ

Цели на занятието:

- Да разберат значението на приятелството и какво означава да бъдеш добър приятел.
- Да разпознават добри и недобри постъпки в отношенията между връстници.
- Да подхождат с разбиране и уважение към другите, дори и да са в конфликт с тях.

Кратко обяснение от водещия:

Приятелството е топлата връзка между хора, която ни свързва и учи на уважение и взаимопомощ.

Приятелството е забавно и ни осигурява взаимна подкрепа. С приятели наоколо е по-весело и трудностите не се усещат. Често пъти приятелствата от училище остават за цял живот.

Добър приятел е този, който:

- се интересува от теб;
- приема те такъв какъвто си;
- помага ти в нужда;
- харесвате общи неща и игри;
- разбирате и те подкрепя.

1. Какво е приятелство? (5 мин)

Учителят задава въпроси:

- Как познаваш, че някой ти е приятел?
 - Какво те кара да се чувстваш добре с някого?
 - Какво прави един приятел истински?
- Учениците отговарят свободно или в малки групи.

2. „Рецепта за добър приятел“ (10–15')

- Раздават се обикновени листове.
- Учениците пишат или рисуват: „Какви качества трябва да има добрият приятел?“
- Създайте оригинална рецепта за добър приятел: Пример: 1 чаша доброта, 2 лъжици честност, щипка хумор, голяма доза вярност. Споделяне на рецептите в класа.

За по-малките – рисуване на добрия приятел.

За по-големите – кратко описание или съчинение (3–4 изречения).

Вариант „Обява за приятел“ (10-15 мин)

- Раздават се обикновени листове.
- Учениците трябва да направят обява „Търси се приятел“, подобно на обява за работа – какъв да бъде, на какви качества да отговаря или пък „Предлага се приятел“ – като напишат в обявата своите качества и какво предлагат в едно приятелство. Може да го оформят и графично като реклама.

3. Как да бъда добър приятел? (10–15')

Разиграване на кратки ситуации от доброволци актьори (реални или измислени). Актьорите разиграват сцени, които са преживели или наблюдавали. Публиката има право да прекъсне сцената и да предложи друг начин за реакция.

Примери:

- Приятел ти се сърди и не иска да говори.
- Виждаш, че някой е изключен от играта.
- Случайно си обидил приятел – какво да направиш?
- Други се подиграват на твоят приятел – как реагираш?



ПРИЯТЕЛСТВО – КАКВО ЗНАЧИ ДА СИ ДОБЪР ПРИЯТЕЛ

След всяка сценка се обсъжда:

- Как се чувстваха героите?
- Как можеше да реагираш по приятелски начин?
- Можем ли да се научим да бъдем приятели?

4. Дейност: „Дървото на приятелството“ (за финал, 5–10 мин)

На табло или постер се рисува дърво.

Учениците залепят листчета с:

- o гуми за добри приятели (доверие, подкрепа, честност...)
- o или имената на хора, на които са благодарни, че са им приятели.

Допълнителни дейности (по избор):

Изработка на „Кутия с добри гуми“ – Всеки пуска бележка с нещо хубаво за друг.

Домашна задача: „Напиши 3 неща, които прави твой добър приятел и 1 нещо, което ти можеш да направиш, за да си по-добър приятел.“

Стратегия „ПРИЯТЕЛ“ - стъпки за добро приятелство

Помисли – Какво означава да си добър приятел?

Разбери – Как се чувства другият? Прояви съпричастност.

Изслушай – С внимание, без да прекъсваш.

Ясен и честен – Изразявай мнението си спокойно и открито.

Търси решение – При конфликт, не търси вина, а разбиране.

Емпатия – Постави се на мястото на другия.

Лоялност – Подкрепяй приятелите си, дори когато е трудно.



ПРИЯТЕЛСТВО – КАКВО ЗНАЧИ ДА СИ ДОБЪР ПРИЯТЕЛ

Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата “Приятелство”, водена от училищния психолог или педагогически съветник.

1. “Моят приятелски кръг”

Въведение: Понякога е полезно да видим връзките си с другите „черно на бяло“, за да осъзнаем кои са хората, които ни подкрепят, и как ние можем да сме по-добри приятели.

Дейност: Ученикът рисува кръг (или няколко концентрични кръга). В най-вътрешния записва най-близките си приятели, в следващия – добри познати, а във външния – хора, с които иска да има по-добри отношения.

Обсъждане: Какво прави тези приятели специални? Как можем да засилим връзките с тях? Къде можем да проявим повече доброта или подкрепа?

2. „Приятелски дневник – 5 дни добри приятелски жестове“

Въведение: Приятелството е жива връзка, която се поддържа с малки, но значими жестове.

Дейност: Психологът предлага на ученика да води дневник в продължение на 5 дни, в който записва:

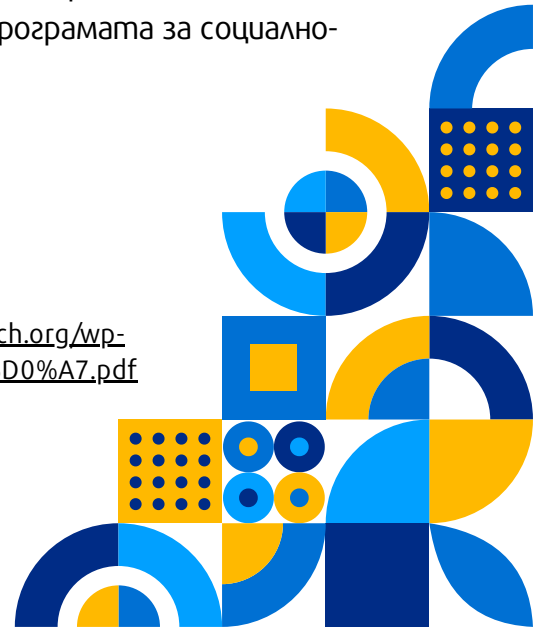
Едно добро нещо, което е направил за приятел.

Едно добро нещо, което приятел е направил за него.

Обсъждане след края: Как се е чувствал, когато е давал и получавал подкрепа? Има ли жестове, които са го изненадали? Какво е научил за себе си като приятел?

Допълнителна информация и идеи могат да се почерпят от Програмата за социално-емоционални компетентности ^[1]

^[1] Програма за социално-емоционални компетентности <https://znanielovech.org/wp-content/uploads/2025/08/%D0%A1%D0%95%D0%9A-%D0%97%D0%B2%D0%A7.pdf>



КОНФЛИКТИ – КАК ДА ГИ РЕШАВАМЕ И КАК ДА РАЗБИРАМЕ НУЖДИТЕ НА ДРУГИТЕ

Цели на занятието:

- Учениците да участват активно в създаването на училищна среда без насилие.
- Да разпознават фините форми на насилие като изключително вредни.
- Да изразяват свободно своята нужда от по-справедливи и последователни реакции от страна на учителите.
- Да участват в групови разговори за развитие на емпатия и взаимно уважение.
- Да се запознаят с подхода на ученическата медиация като средство за разрешаване на конфликти.

Кратко въведение от водещия:

Конфликтът е естествена част от човешките взаимоотношения – различаваме се по нужди, мнения, желания. Но когато разбираме какво стои зад поведението на другия – какво чувства и от какво има нужда – можем да търсим решения, които уважават всички страни. Насилието не е решение. Слушането с разбиране, говоренето с уважение и готовността за диалог създават по-справедливи и безопасни училищни общности.

1. Какво се случва в конфликта? (10 мин)

Малки групи: Обсъждане в малки групи на въпросите: Какво е конфликт? Последен конфликт, в който съм участвал или наблюдавал и как се чувствах.

Обяснение на конфликтите през метафората за „Айсберг“ – на повърхността са думите и действията; под нея – чувства и потребности, а най-скрити ценностите ни. Рисуване на личен айсберг – видимата и скритата част на конкретна конфликтна ситуация.

2. Различни роли в конфликтна ситуация (10 мин)

Работа по казус: конфликт, включващ обida/подигравка/изолиране.

Ролеви игри: жертва – извършител – свидетел.

Обсъждане:

- o Какво почувстваха героите?
- o Как можеше да реагираме по-добре?
- o Каква е силата на наблюдателя?



КОНФЛИКТИ – КАК ДА ГИ РЕШАВАМЕ И КАК ДА РАЗБИРАМЕ НУЖДИТЕ НА ДРУГИТЕ

3. Слушане с разбиране (10 мин)

Работа по двойки: единият разказва ситуация, другият слуша мълчаливо.

Рефлексия от слушателя: какво е разбрал, какви нужди чува.

Обсъждане в кръг: защо е толкова трудно (или лесно) да слушаме с емпатия?

4. „Има ли друг начин?“ (20 мин)

Кратки сцени на конфликт (реални или измислени), изиграни от ученици.

Публиката може да спре сцената и да предложи различен ход.

Разговор след всяка сцена:

- o Как се чувстваха участниците?
- o Каква алтернатива е възможна?
- o Какво учим от тази ситуация?

5. Стратегия „СТЪПКА“ – решаване на конфликти (10 мин)

Учениците се запознават с практичен модел, който могат да прилагат:

Спокойствие – Дишай, преброй до 10.

Търси причината – Какво всъщност те разстрои?

Ъгъл на гледане – Какво чувства другият?

Предложи решение – Какво може да помогне?

Комуникирай – Говори ясно и спокойно.

Анализирай – Как се почувстваха всички след това?

Учениците пробват модела в симулирани или реални ситуации от училищния живот.

6. Медиацията като път за решаване на конфликти (10 мин)

Кратко представяне от водещия:

Медиацията е доброволен процес, при който неутрален ученик-медиатор помага на свои съученици да се разберат и да постигнат съгласие. Медиаторът не взема страна – той помага безпристрастно, изслушва внимателно и помага за намиране на решение.

Обсъждане в кръг:

- Защо е полезно някой да помага при спор?
- Какво качество трябва да има добрият медиатор?
- Бих ли се доверил/а на медиатор?
- Искам ли да се обуча да бъда медиатор?

Предложения за практическо прилагане:

Кутия за конфликти – място за анонимно споделяне на напрежения и търсене на решения.

Стена на помирието – табло за извинения, позитивни послания, възстановяване на отношения.

Договор за сътрудничество – съвместно създаден „социален договор“ на класа за уважително поведение.

Обучение на ученически медиатори – Включване на доброволци, преминали обучение по медиация.



КОНФЛИКТИ – КАК ДА ГИ РЕШАВАМЕ И КАК ДА РАЗБИРАМЕ НУЖДИТЕ НА ДРУГИТЕ

Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата “Конфликти”,
Водена от училищния психолог или педагогически съветник.

1. Идентифицирайте конкретни казуси

Изберете ситуации от реалния живот на младежите, с които работите – напр. междучасия, улични конфликти, проблеми в семейството и т.н.

2. Планирайте кратък сценарий

Създайте кратка история, в която героите (изиграни от кукли) се сблъскват с конфликт, изискващ комуникационни умения. Уверете се, че проблемът е достатъчно близък до реалността на участниците.

3. Прилагане на четирите стъпки на Ненасилствена комуникация (ННК)

Насочвайте младежите да назовават спокойно наблюденията, да споделят какво чувстват, да идентифицират нуждите си и да отправят молба (а не изискване), която да отговаря на нуждите и на двете страни.

4. Рефлексия и обсъждане

След всяка сценка се обсъждат възможните решения, чувствата на героите и реални паралели с живота на участниците. Това е момент, в който ние трябва да създадем отвореното пространство, което да позволи на всеки младеж да сподели наученото и да зададе въпроси.

5. Насърчаване на експериментиране и творчество

Дайте свобода на учениците да променят сценария, да опитват нови реплики и различни завършеци. Така се упражняват да бъдат гъвкави и адаптивни при конфликти. Допълнителна информация и идеи могат да се почерпят от Програмата за социално-емоционални компетентности^[1]

^[1]<https://znanielovech.org/wp-content/>



ЗАЕДНО - ЕКИП, ОБЩНОСТ, СПОДЕЛЕНОСТ, ЦЕННОСТИ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

Цели на занятието:

- Учениците да развиват умения за заедност и екипност.
- Да се самоосъзнават като част от общност обединена около общи ценности.
- Да разпознават другия като ценност във взаимоотношенията.
- Да се научат на групови решения.
- Да приемат различието като богатство, а не като заплаха.

Кратко Въведение от Водещия:

Усещането за свързаност и принадлежност е базова потребност, която носи сигурност и закрила. Да си част от семейство, група, клас, набор, приятелски кръг дава сигурност и потушава деструктивните импулси, които са отговорни за агресивното и насилствено поведение. Общността е носител на социални и ценностни норми, които се обединяват в социален договор. Общите ценности регламентират свободни от насилие взаимоотношения. Училището е носител на социално-емоционални умения, които ни сближават и свързват. Обединени в груповия живот и занимания откриваме красотата на приятелството и приемаме различието като богатство и разнообразие в живота.

1. Игра: „Нишката, която ни свързва“ (10-15 мин)

Цел:

Учениците да визуализират как всички сме свързани в общност чрез общи преживявания, интереси или ценности. Играта насърчава емпатия и усещане за принадлежност.

Място:

Класната стая – разместване на столовете в кръг

Материали: 1 кълбо прежда или канап

Как се играе:

Учениците сядат в кръг.

Водещият започва, като гържи кълбото и казва:

- „Свързан съм с теб, защото и аз обичам да чета книги.“ (или: „... защото и аз понякога се притеснявам.“)

След това гържи единия край на преждата и подава кълбото на ученик, който се разпознава в това твърдение.

Следващият ученик казва ново твърдение, задържа нишка и предава нататък.

Така се създава мрежа от нишки между участниците, които се свързват с общи преживявания или чувства.

Вариации:

- Може да се използват теми: „Какво ми е трудно“, „Какво харесвам в другите“, „Кога съм бил добър приятел“ и др.
- В края може да се каже: „Погледнете мрежата – тя е като нашата общност. Всеки е свързан с другия по някакъв начин.“

Рефлексия (3–5 мин):

- Какво беше чувството, когато получи нишката?
- Имаше ли нещо, което не очакваше да ви свързва?
- Как можем да пазим тази „нишка“ и в ежедневието?

ЗАЕДНО - ЕКИП, ОБЩНОСТ, СПОДЕЛЕНОСТ, ЦЕННОСТИ НА ВЗАИМОТНОШЕНИЯТА

2. Символ на нашият клас (15 мин) Дейност: „Пъзел на класа“

Всеки ученик получава част (парче) от „пъзел“ и трябва да нарисува или напише нещо, което носи в групата – качество, талант, ценност.

След това парчетата се събират и оформят „Пъзел на класа“, който символизира класа като едно цяло.

Рефлексия: Какво ни свързва? Какво ни прави силни заедно?

3. Различен ≠ чужд (15 мин) Дейност: „Различен – значи ценен“

Обсъждане в кръг: Какво означава да си различен?

Упражнение: Всеки ученик казва по едно свое „различие“ (физическо, Вкусово, стилово) и как то го прави уникален.

Групова дискусия:

оБили ли сте отхвърляни поради някакво Ваше различие?

оКак можем да изградим клас (училище), в което различието се приема и уважава?

4. Групови решения и съгласие (10 мин)

Дейност: „Да решим заедно“

Казус: Класът трябва да направи някаква активност (пример: идея за ден на различието, ден на приятелството и др.).

Учениците изпробват консенсус – Вземане на решение чрез съгласие и уважение към Всички мнения.

Обсъждат: Лесно ли беше да се съгласим? Чухме ли Всички мнения?

Дейност: „Ценностите ни свързват“ (10 мин)

Учениците избират 3–5 ключови ценности на класа (например: уважение, изслушване, доброта).

Заедно формулират мото на групата и го записват/нарисуват. Може да се направи връзка със социалния договор (подписан в началото на груповата работа) и заложените в него ценности.

По желание може да се изложи в класната стая.

5. Стратегия „ЗАЕДНО“ – защо си струва да сме екип(10 мин)

Учениците се запознават с практичен модел, който могат да прилагат:

Защитен съм – от групата и приятелите.

Амбициран съм– да покажа най-доброто от себе си в училище.

Екипен играч съм– с другите света по-хубав.

Добър съм – помагам на останалите в класа.

Надежден съм – на мен може да се разчита.

Отборен съм – заедно сме отбор.



ЗАЕДНО - ЕКИП, ОБЩНОСТ, СПОДЕЛЕНОСТ, ЦЕННОСТИ НА ВЗАИМОТНОШЕНИЯТА

Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата "Заедно", водена от училищния психолог или педагогически съветник.

1. „Моята роля в отбора“

Въведение: Всеки човек има своя роля в групата – някои водят, други помагат тихо, трети обединяват хората. Осъзнаването на ролята ни помага да се чувстваме полезни и значими.

Деятност: Психологът дава на ученика лист с няколко утвърждения (пример: „Обичам да измислям идеи“, „Често помагам, когато някой има трудност“, „Обичам да организирам дейности“, „Старая се да помирявам хората“). Ученикът отбелязва тези, които най-много го описват.

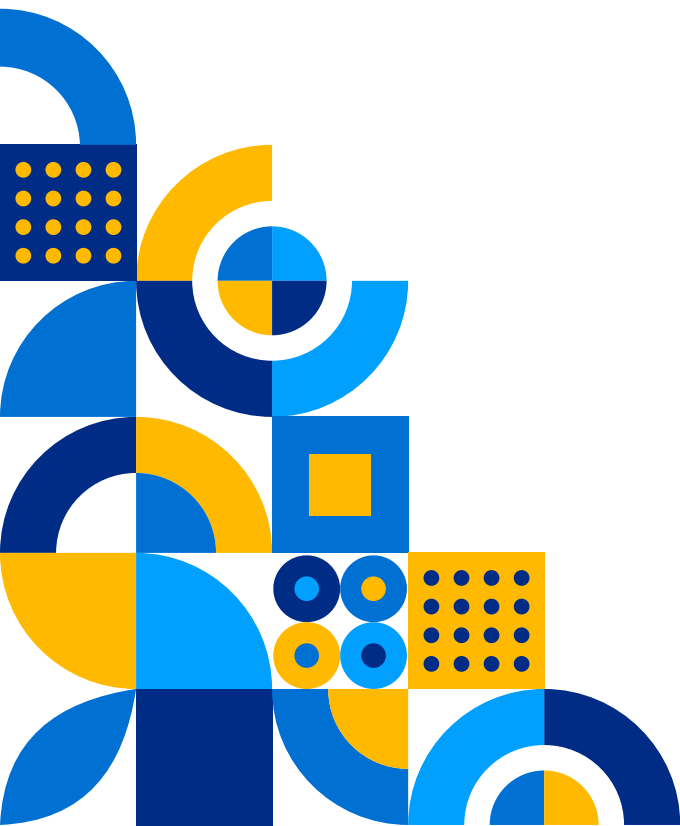
Обсъждане: Как тези качества помагат на екипа? Как можем да ги развием още? Има ли нова роля, която иска да опита в групата?

2. „Карта на общността“

Въведение: Общността е като карта – съставена от различни хора, връзки и ценности. Когато я видим пред себе си, осъзнаваме, че сме част от нещо по-голямо.

Деятност: Ученикът рисува карта на своя клас, училище или друга група, към която принадлежи. Вместо географски елементи, вписва имена на хора, ценности (напр. уважение, доброта, честност) и общи дейности, които ги свързват.

Обсъждане: Къде е неговото място в тази карта? С кого има най-силни връзки?



СИГУРНОСТ – КАК ДА НАПРАВИМ УЧИЛИЩЕТО БЕЗОПАСНО И ПРИЯТНО

Цели на занятието:

- Учениците да развият умения за ненасилствена комуникация.
- Да осъзнават ролята си в процеса на изграждане на сигурна и безопасна среда.
- Да участват активно в прилагането на общоучилищните ценности.
- Да признават потребността от сигурната и безопасна среда в училище за всички.

Кратко въведение от водещия:

Сигурната и безопасна среда в училище е основно право на всеки ученик и учител. Създаването и опазването на атмосфера приемаща и зачитаща всеки с неговите особености и потребности е неразделна част от подкрепата за личностно развитие. Такава среда насърчава уважението, сътрудничеството и приятелството между всички ученици. Тя предпазва от насилие, дискриминация и изолация, като гарантира, че всеки може да се чувства защитен и ценен. Осигуряването ѝ изисква постоянни усилия, ясни правила и активно участие както на учители, така и на ученици и родители.

1. Въведение и загряване (5 мин)

Цел: Да се въведе темата и да се предизвика интерес.

1.–4. клас: Кратка история „Денят, в който училището стана най-сигурното място“. Учениците допълват какво биха направили те, за да се превърне класната стая и училището в сигурно и безопасно място.

5.–12. клас: Кратка дискусия: „Какво означава за теб сигурно училище?“ – бързи 2–3 изречения от всеки.

2. Мозъчна атака „Опасности и защиты“ (10 мин)

Цел: Идентифициране на рискове и решения.

Учениците разделени на групи (или на дъската за по-малки):

○ Записват или рисуват потенциални опасности в училище (физически, емоционални, онлайн).

○ Предлагат решения – как да ги предотвратим.

Вариант за 1.–4. клас: Използват картинки и символи.

Вариант за 5.–12. клас: Използват и конкретни правила, които биха въвели.

3. Игра „Светофар за сигурност“ (10 минути)

Цел: Да се разграничи безопасно от опасно поведение.

Учителят казва ситуации. Учениците вдигат:

- Червено – опасно.
- Жълто – внимателно, но не винаги опасно.
- Зелено – безопасно.

Примери:

- „Обиждаш и провокираш по-големи ученици“ (Червено)
- „Влизаш в клас с усмивка и поздрав“ (Зелено)
- „Пишеш в чат с непознат човек“ (Червено/Жълто според ситуацията)



СИГУРНОСТ – КАК ДА НАПРАВИМ УЧИЛИЩЕТО БЕЗОПАСНО И ПРИЯТНО

4. Игра „Идеалното училище“ (10 минути)

Цел: Да се стимулира креативно мислене и работа в екип.

Учениците в групи описват своята идея за идеалното училище или класна стая, в която всички се чувстват сигурни и щастливи.

1.–4. клас: Рисуват училището.

5.–12. клас: Описват план с 5–7 точки за правила и инициативи.

5. Обсъждане и съставяне на „Рецепта за сигурност“ (10 минути)

Цел: Да се изведат конкретни стъпки.

Учениците дават „съставки“ за сигурно училище – например: уважение, правила, усмивки, екипна работа, наблюдение, помощ, доверие.

Всички заедно оформят рецепта.

Примерна рецепта:

Рецепта за сигурност:

Смесете 3 чаши уважение, 2 шепи помощ, 1 купа доверие и щипка смях. Разбъркайте с правила и печете в пещта на доброто отношение всеки ден.

6. Стратегия „СИГУРНОСТ“ – Всеки има право да се чувства в безопасност

Учениците се запознават с практичен модел, който могат да прилагат:

Сигурен съм – за да съм добре и на другите трябва да им е добре;

Искрен съм – мога да бъда приятел;

Грижовен съм – помагам на другите;

Уважителен съм – зачитам правата на другите;

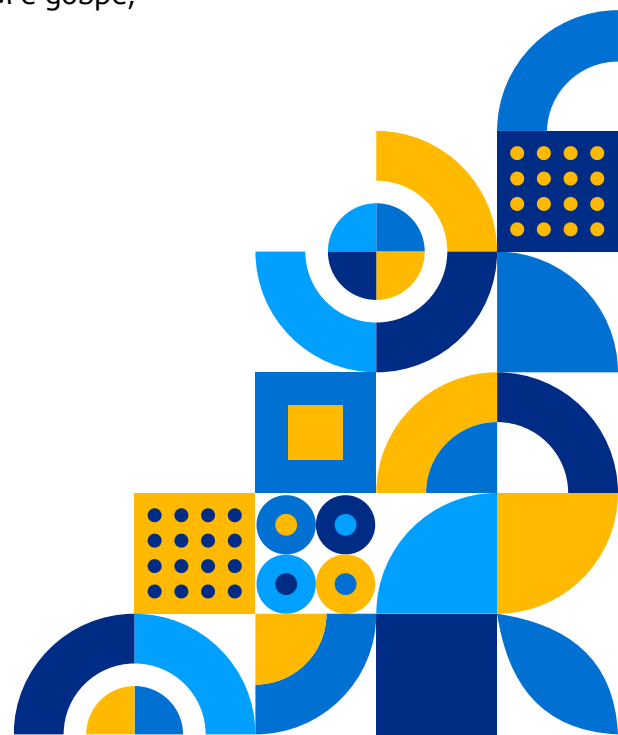
Разумен съм – не наранявам другите;

Надежден съм – може да ми се има доверие;

Отговорен съм – помагам за общото благо;

Смел съм – защитавам беззащитните;

Търпелив съм – хубавите неща искат време.



СИГУРНОСТ – КАК ДА НАПРАВИМ УЧИЛИЩЕТО БЕЗОПАСНО И ПРИЯТНО

**Съвети за индивидуална работа с деца и ученици по темата “Сигурност”,
Водена от училищния психолог или педагогически съветник.**

1. „Моето сигурно място в училище“ – 15 минути

Въведение: Всеки има нужда от място, където се чувства спокоен и защитен.

Понякога това е конкретно пространство, понякога е връзка с определен човек.

Дейност: Психологът моли ученика да нарисова или опише мястото в училище, където се чувства най-сигурно, и да запише какво го прави такова – хората, правилата, атмосферата, дейностите.

Обсъждане: Какво можем да направим, за да се чувстваме сигурно и в други места в училище? Кой може да помогне, ако се почувстваме несигурни?

Цел: Осъзнаване на личните източници на сигурност и как те могат да бъдат разширени.

2. „Светофарът на моите реакции“ – 10–12 минути

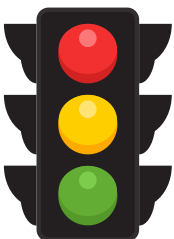
Въведение: Как реагираме, когато се сблъскаме с опасна или неприятна ситуация, може да ни помогне или да ни постави в още по-голям риск.

Дейност: Психологът представя три цвята:

- Червено – спри и помисли (когато има опасност или риск).**
- Жълто – внимавай и потърси съвет.**
- Зелено – спокойно, можеш да продължиш.**

Ученикът получава 5–6 примерни ситуации (някои безопасни, някои рискови) и отбелязва кой цвят би избрал. След това за всяка „червена“ и „жълта“ ситуация обсъждат какво действие би било най-безопасно.

Цел: Развиване на уменията за бързо и адекватно преценяване на ситуации в училищна среда.



Говорим с разбиране: Ненасилствена комуникация с деца

Ненасилствената комуникация (ННК) е подход за общуване, разработен от американския психолог Маршал Розенберг, който има за цел да подобри взаимоотношенията между хората, като се фокусира върху емпатия, разбиране и сътрудничество. Този модел се базира на идеята, че всички хора имат едни и същи основни нужди, но начинът, по който изразяват тези нужди, често води до конфликти и недоразумения. ННК помага да се осъществи ефективна комуникация, при която хората се разбират по-добре и работят заедно за решаването на проблеми по мирен начин.

Моделът на Маршал Розенберг включва четири ключови компонента:

1. Наблюдение – Наблюдаваме конкретни действия или ситуации, без да добавяме оценки или интерпретации. Важно е да се фокусираме върху това, което действително се е случило, а не върху нашите лични възприятия или преценки.

Пример: Вместо да кажем „Ти винаги ме игнорираш!“, може да кажем „Забелязах, че не отговори на въпроса ми, когато те попитах за домашното.“

2. Чувства – Изразяваме как се чувстваме във връзка с наблюдаваното поведение, без да обвиняваме другия. Това помага да се осъществи връзка с нас самите и с другите по емпатичен начин.

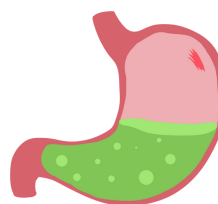
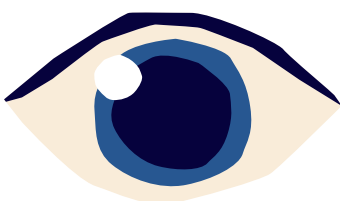
Пример: „Чувствам се разочарован/а, защото искам да бъда чут/а.“

3. Нужди – Изясняваме какви нужди стоят зад нашите чувства. Често конфликтите възникват, защото нашите нужди не са посрещнати, но не ги изразяваме ясно.

Пример: „Имам нужда от повече внимание, когато разговаряме.“

4. Молба – Формулираме конкретна и ясна молба, за да постигнем сътрудничество. Молбата трябва да бъде позитивна и да се фокусира върху това, което бихме искали, а не върху това, което не искаме.

Пример: „Би ли могъл/могла да ми отделиш пет минути, за да поговорим?“



Прилагане на ННК В общуването с деца

Прилагането на ненасилствена комуникация в ежедневието, особено при общуването с деца, може да бъде изключително ефективно.

Децата често изпитват затруднения да изразяват своите чувства и нужди по ясен начин, а ННК ни учи как да ги подкрепяме в този процес.

Ето как можете да използвате модела в различни ситуации с децата:

1. При конфликти и агресивно поведение

Децата, особено по-малките, често реагират агресивно, когато техните нужди не са посрещнати. Вместо да ги наказваме или да ги караме да се чувстват виновни, ННК предлага да се опитаме да разберем какво всъщност стои зад тяхното поведение.

Примерна ситуация: Вашето дете хвърля играчките си и отказва да погреди стаята.

- **Наблюдение:** „Забелязах, че хвърляш играчките и не искаш да ги погредиш.“
- **Чувства:** „Чувствам се объркан/а и разочарован/а.“
- **Нужди:** „Имам нужда от ред в стаята, за да можем да се чувстваме по-спокойно и организирано.“
- **Молба:** „Можеш ли да ми помогнеш да погредим заедно?“

По този начин вместо да се стигне до конфронтация, детето може да разбере какво се очаква от него и да се ангажира с решаването на проблема.

2. При изразяване на чувства и нужди

Често родителите трудно изразяват своите нужди пред децата, страхувайки се, че ще изглеждат слаби или егоистични. ННК учи как да изразяваме чувствата си открито, като същевременно уважаваме нуждите на детето.

Примерна ситуация: Искате детето ви да прекрати играта с таблет и да вечеря, но не знаете как да го накарате без конфликт.

- **Наблюдение:** „Забелязах, че играеш на таблета от един час.“
- **Чувства:** „Чувствам се загрижен/а, защото не си ял/а вечеря.“
- **Нужди:** „Имам нужда да се уверя, че се храниш редовно и здравословно.“
- **Молба:** „Можеш ли да изключиш таблета и да дойдеш на вечеря след десет минути?“

Тук не обвиняваме детето, а изразяваме нашите чувства и нужди по ясен начин, който насърчава сътрудничеството.



Прилагане на ННК В общуването с деца

3. При поощряване на самостоятелността и емпатията

Чрез ННК можем да помогнем на децата да развият умения за саморефлексия и емпатия. Когато използваме този модел, те се учат как да разпознават и уважават своите собствени чувства и нужди, както и тези на другите.

Примерна ситуация: Вашето дете е разстроено, защото приятел не е искал да играе с него.

- **Наблюдение:** „Забелязах, че се чувстваш тъжен/а, защото приятелят ти не е искал да играе.“
- **Чувства:** „Разбирам, че си разочарован/а.“
- **Нужди:** „Може би имаш нужда да играеш с някого и да се чувстваш приет/а.“
- **Молба:** „Искаш ли да поговорим за това как се чувстваш или да опитаме да поканим друг приятел?“

Тази комуникация не само подкрепя детето емоционално, но и му дава инструменти за справяне с подобни ситуации в бъдеще.

Моделът за ненасилствена комуникация на Маршал Розенберг е мощен инструмент, който помага да общуваме с децата по по-емпатичен и уважителен начин. Като родители и учители можем да използваме ННК, за да създадем атмосфера на взаимно разбирателство и подкрепа, където децата се чувстват чути и уважавани, а конфликтите се разрешават по конструктивен начин.

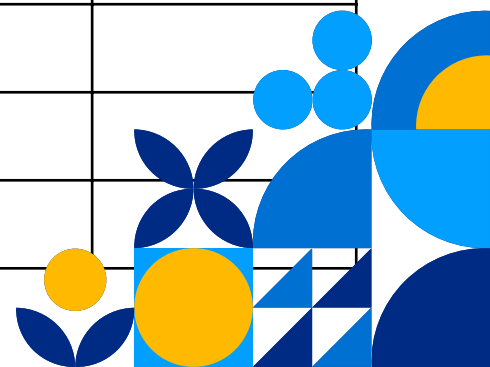
Ненасилствената комуникация насърчава не само по-добро разбирателство, но и изграждането на емоционална интелигентност и емпатия у децата, което е ключово за тяхното развитие като личности.

*По материали от Център за разрешаване на спорове



СПИСЪК „ЧУВСТВА“

Положителни емоции	Отрицателни емоции	Силни/ интензивни	По-фини и междинни	Чувства в социални
радост	тъга	възторг	нежна радост	обичан
щастие	самота	еуфория	меланхолия	приет
доволство	скука	страст	спокойна тъга	ценен
облекчение	безсилие	решителност	съмнение	важен
спокойствие	отчаяние	упоритост	очакване	подкрепен
благодарност	вина	паника	любопитство	изслушан
нежност	срам	ужас	недоумение	отхвърлен
любов	ревност	потрес	задоволство	пренебрегнат
симпатия	завист	омерзение	колебание	изолиран
гордост	разочарование	обида	симпатия	несправедливо обвинен
вълнение	раздразнение	истерия	доверие	подкрепен от приятел
ентузиазъм	яд	екзалтация	подозрение	горд с екипа
надежда	гняв		изненада (приятна или неприятна)	благодарен на друг
интерес	ярост		възхищение	смел да споделя
увереност	страх		загриженост	срамежлив
вдъхновение	тревожност		уязвимост	засрамен
удовлетворение	безпокойство		объркано вълнение	признателен
насада	неувереност			
утеха	обърканост			
съчувствие	безнадеждност			
хармония				



СПИСЪК "ПОТРЕБНОСТИ"

Почтеност	Порядък	Закрила
Автономност	Почивка	Красота
Познание	Автентичност	Вдъхновение
Мир	Свобода	Баланс
Творчество	Развитие	Любов
Многообразие	Смисъл	Близост
Игра	Спонтанност	Общуване
Участие	Изразяване	Яснота
Радост	Докосване	Забавление
Разбиране	Уважение	Топлота
Отговорност	Приемане	Одобрение
Признателност	Емпатия	Подкрепа
Овластяване	Доверие	Честност
Промяна	Новост	Щастие
Закрила	Творчество	Обогатяване на живота
Общност	Хармония	Стимул
Благодарност	Топлота	Взаимност
Откритост	Свободен избор	Споделяне
Секс	Движение	Храна
Почивка	Вода	Здраве

ФАМИЛНИ КОНФЕРЕНЦИИ – ПОДКРЕПА ВМЕСТО САНКЦИЯ

1. Какво представляват Фамилните конференции

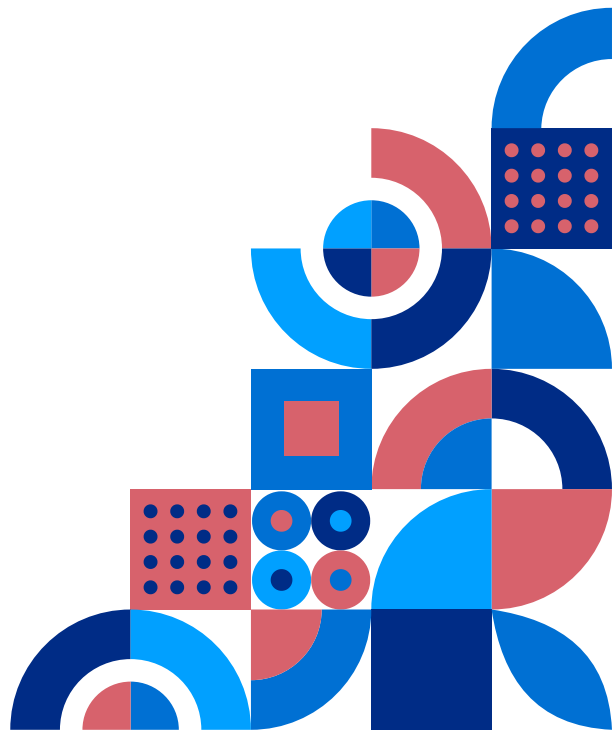
Фамилната конференция е среща, на която се събират ученикът, неговото семейство, близки и значими за него възрастни (роднини, наставници, съседи, спортен треньор и др.), заедно с представители на училището и понякога социални работници или психологически специалисти. Целта е да се намери общо решение, което да помогне на ученика да промени поведението си, да възстанови нарушените ценности и да остане в училищната общност без да бъде санкциониран преждевременно. Методът е част от възстановителните практики в училище – подход, при който фокусът е върху възстановяване на отношенията, ценностите и доверието, а не само върху наказанието.

2. Кога се прилага

- При системно неспазване на правилата на класа и училището.
- При насилствено или унижително поведение към съученици или учители.
- Когато поведението на ученика нарушава ценностите и безопасността на училищната среда.
- Преди да се премине към официални санкции (забележка, предупреждение, отстраняване).

3. Ползи за ученика и училището

- Учениците получават по-широка подкрепа.
- Училището отстоява обща ценностна система.
- Родителите и значимите възрастни се включват активно в решението, вместо да бъдат само информирани за проблема.
- Намалява се рискът от отпадане или изолация на ученика.



ФАМИЛНИ КОНФЕРЕНЦИИ – ПОДКРЕПА ВМЕСТО САНКЦИЯ

1. Схема на провеждане на Фамилна конференция

Стъпка 1 – Подготовка

- Класният ръководител или училищният психолог установява, че поведението на ученика системно нарушава ценностите и правилата на класа.
- Изпраща се покана към родителите и предлага да поканят и други значими за ученика възрастни.
- Определя се модератор (неутрално лице – психолог, педагогически съветник, медиатор).

Стъпка 2 – Среца за представяне на ситуацията

- Модераторът открива срещата, обяснява целта: „Да намерим заедно решение, за да се избегнат санкции и да се възстанови доверието.“
- Всеки присъстващ (учители, родители, близки) споделя как вижда ситуацията и как тя се отразява на общността.

Стъпка 3 – Изготвяне на план за действие

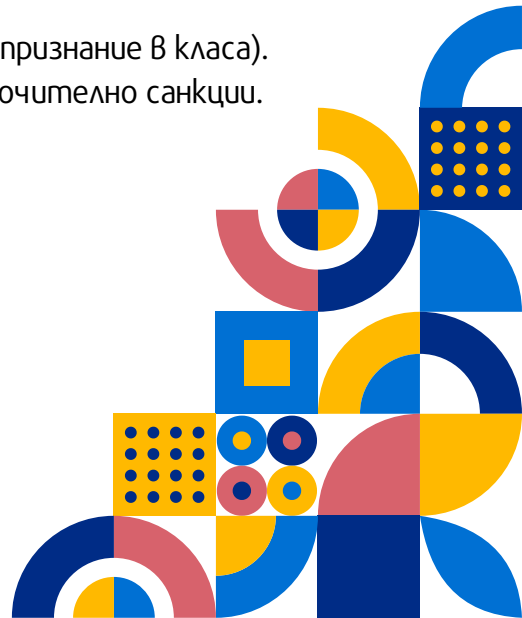
- Участниците в конференцията се обединяват около общи действия.
- Включват се конкретни стъпки: поведенчески цели, срокове, мерки за подкрепа, отговорности на всяка страна.

Стъпка 4 – Подписване на споразумение

- Всички участници подписват план за действие (или план за обща подкрепа)
- Определя се дата за последваща среща за проследяване на напредъка.

Стъпка 5 – Последваща подкрепа

- Училището и семейството работят заедно, като следят изпълнението на поетите ангажименти.
- При успех се отбелязва постижението на ученика (похвала, признание в класа).
- Ако няма напредък, се преминава към следващи стъпки, включително санкции.



МОДЕЛ „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЦЕННОСТТА“

Методът на Фамилните конференции се вписва в концепцията за възстановителни практики, където:

- Нарушението се разглежда като грешка, която трябва да се поправи.
- Фокусът е върху отговорност и възстановяване, а не просто върху наказание.
- Ученикът участва активно в процеса, вместо да бъде пасивен получател на санкция.

Възстановяване на ценността като модел за справяне с насилието без санкции. Моделът Възстановяване на ценността е подход, при който фокусът е върху възстановяването на взаимоотношенията и ценностите в клас и училище, вместо само върху наказанието на извършителя. В училищен контекст това означава, че когато се случи конфликт, насилие или нарушение на правилата, се търси начин:

- да се изясни какво е станало;
- да се разбере кого е засегнало;
- да се помогне на нарушителя да поеме отговорност и да възстанови нарушените ценности;
- да се възстанови доверието и чувството за сигурност.

2. Основни принципи на модела

1. Потребността е в основата на поведението – целим промяна в поведението, но не сме в конфликт с потребността, която стои зад него.
2. Всички засегнати участват във възстановяването – потърпевшите, извършителите и класа участват в решаването на проблема.
3. Отговорността е активна – извършителят не просто получава наказание, а прави конкретни действия за възстановяване на щетите.
4. Възстановяване на ценностите – уважение, честност, доверие, безопасност и подкрепа се затвърждават отново в процеса.



МОДЕЛ „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЦЕННОСТТА“

3. Прилагане в училище

В училищна среда моделът може да се прилага чрез различни форми:

а) Възстановителни разговори

Кратки срещи между ученика, засегнатите страни (учител, педагог, психолог), за да се обсъди какво се е случило, какви вреди са нанесени и как да се възстановят.

Примерни въпроси:

- Познаваш ли ценностите и правилата на класа?
- Нарушили някое правило?
- Какво се случи според теб?
- Кого и как това поведение засегна?
- Нормално е да сгрешеш!
- Какво може да се направи, за да се поправят щетите?
- Като какъв човек ще се почувстваш, ако поправиш грешката си?
- Как можеш да подкрепиш наранения или обиден от теб съученик?

б) Възстановителни кръгове

Групова дискусия с всички участници в конфликта + класа. Всеки има равен шанс да сподели и да участва в решенията.

в) Фамилни конференции

Метод, който вече описахме – включва ученика, семейството му, значими възрастни и училищния екип, за да се изработи план за поправяне на вредата и предотвратяване на бъдещи нарушения.

4. Ползи от прилагането в училище

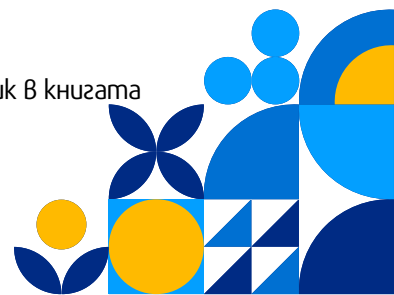
- Намалява насилието сред учениците.
- Учениците се учат да поемат отговорност и да мислят за последиците от действията си.
- Подобрява се училищният климат – повече доверие, уважение и взаимопомощ.
- Намалява се нуждата от строги наказания и отстраняване от училище.

5. Връзка с безопасната училищна среда

Прилагането на модела „Възстановяване на ценността“ директно подкрепя превенцията на насилието в училище, защото:

- Насърчава диалога вместо конфронтацията.^[1]
- Включва семейството и общността в решаването на проблемите.
- Възстановява усещането за принадлежност и сигурност у всички страни.

^[1] Идеята за приобщаваща интелигентност е въведена за първи път на български език в книгата „Приобщаваща интелигентност при педагогическите специалисти“ (2020 г.).



ПРИБЩАВАЩАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ – КЛЮЧ КЪМ УЧИЛИЩЕ БЕЗ НАСИЛИЕ

(приобщаващото образование – основа за сигурна и подкрепяща учебна среда)

Образователният процес е изкуство, което се подчинява на множество неизвестни. Не можем да управляваме света, родителите и всички негативни модели, които възприемат децата от живота. Това, което можем да правим е да предлагаме алтернативни модели на поведение, които да доказваме в училище чрез игри и дейности, че също работят и носят ползи за погравстващата личност. Една от важните цели на съвременното училище е да осигури равни условия за всички ученици, независимо от техните способности, социална среда или културен произход. Дали това е възможно? Трудно и с не малко усилия, но се случва. Приобщаващото образование няма само за цел включване на учениците със специални образователни потребности – то е цялостна визия, която премахва барьерите пред участието в учебния процес и създава пространство, в което всеки ученик може да се развива.

Калоян Дамянов отбелязва, че приобщаването е непрекъснат процес, който изисква адаптация към новите предизвикателства. Той подчертава и значението на културната чувствителност, при която всеки ученик да открие своето място и идентичност в българската класна стая (Дамянов 2025).

Същност на приобщаващата интелигентност

Приобщаващата интелигентност е способността на човек да възприема, разбира и цени различията – културни, социални, индивидуални или свързани със специални образователни потребности. Тя не се ограничава до познавателни умения, а награжда емоционалната и социалната интелигентност, като включва активното създаване на общност, в която всеки участник има място, право на глас и принос (Кръстев 2020). В постмодерното училище, където информацията е достъпна отвсякъде, ролята на учебната институция се измества от носител на нови знания към социална лаборатория за развитие на социално-емоционалните умения на учениците. Само в екипност, заедно и с търпение и толерантност е възможно едно бъдещо общество. Точно тук приобщаващата интелигентност става важен инструмент: тя насърчава учители ученици да се учат да съжителстват с различията, да разбират другия и да изграждат толерантни модели на поведение. Различието е в основата на живота и е негово естествено състояние. Непознатото и различното има способността да ни плаши и обърква, но носи в себе си и богатството на разнообразието. То може да е културно, езиково, социално или свързано с индивидуалните особености на ученика. Много хора ни призовават към емоционална интелигентност, като ключ към разбирателството. Важно е да правим разлика от емоционалната и социалната интелигентност, които се фокусират върху междуличностните отношения, приобщаващата интелигентност поставя акцент върху правото на всеки член на общността да даде своя принос според собствените си сили и възможности. Училището е основното място за трупане на социален опит и неговото изпробване в сигурна и безопасна среда. Комфорта да те примат такъв какъвто си или можеш да бъдеш носи сигурност и снижава агресивността. Приобщаващата интелигентност е жизненоважно умение за обществото на 21. век. Това е интелигентност за един нов свят, в който различието не само се приема, но и се признава като ценност.

ПРИБОЩАВАЩАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ – КЛЮЧ КЪМ УЧИЛИЩЕ БЕЗ НАСИЛИЕ

Роля на превенцията на насилието в училище

Развиването на приобщаваща интелигентност е пряко свързано с намаляването на агресията и конфликтите в образователната среда:

- Създава култура на уважение – в клас, където различие е ценено, учениците се чувстват приети и по-малко склонни към враждебност.
- Осигурява позитивни модели – учители и педагогически специалисти, които демонстрират търпение и емпатия, стават пример за подражание.
- Намалява социалната изолация – включването на всички в групови дейности предотвратява маргинализирането на отделни ученици.

Практически дейности за развитие на приобщаваща интелигентност

1. **Диалози в кръг** – редовни срещи в клас, на които всеки ученик има равен шанс да изрази мнение по определена тема, свързана с уважението, справедливостта или сътрудничеството.
2. **Смяна на ролите** – при съвместни задачи учениците сменят позициите си (лидер, организатор, изследовател, презентатор), за да опознаят различните гледни точки и умения.
3. **Културни мостове** – организиране на часове, в които ученици споделят елементи от своята култура, традиции или лична история, като се насърчава активното слушане и задаването на въпроси.

Стратегия „ПРИБОЩАВАНЕ“ - стъпки за разбиране и справяне с насилието

П – Подкрепа – осигуряване на подкрепа за всички ученици.

Р – Равнопоставеност – създаване на еднакви възможности за участие.

И – Индивидуален подход – адаптиране на учебното съдържание спрямо потребностите на всеки ученик.

О – Отворена комуникация – насърчаване на диалог между учениците.

Б – Безопасна среда – сигурност, защита и доверие в училищната общност.

Щ – Щедрост на вниманието – активно слушане и отдаване на внимание на всяко дете.

А – Активно участие – включване на учениците в дейности и решения.

В – Взаимно уважение – изграждане на култура на приемане и уважаване.

А – Адаптивност – гъвкавост и готовност за промени при нови предизвикателства.

Н – Насърчаване на емпатията – развиване на умения за съчувствие и разбиране.

Е – Екипност – работа в сътрудничество между всички ученици.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Дамянов, К. (2025). Функционална оценка и интензивност на подкрепата в приобщаващото образование.
2. Кръстев, А. (2020). Приобщаваща интелигентност при педагогическите специалисти. НИОПП.
3. Кръстев, А. (2023). Приобщаващата сила на социално-емоционалните компетентности в начален етап на образование. Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“.
4. Кръстев, А. (2025). Образованието като ценност. Астарта.
5. Министерство на образованието и науката. (2018). Доклад – анализ на осъществените дейности за оценка на проблема с насилието и предприетите мерки за противодействие на училищния тормоз. София: МОН.
6. Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell.
7. UNICEF България. (2022). Стъпки заедно: Методика за развитие на социално-емоционални умения и превенция на насилието в училище. София: УНИЦЕФ. <https://www.unicef.org/bulgaria/reports/steps-together>
8. World Health Organization. (2002). World report on violence and health. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
9. Elliot, M. (2005). 100 ways to deal with bullies, teachers, and parents. London: Continuum International Publishing.
10. Програма за социално-емоционални компетентности, Сдружение „Знание“, проект „Продължаваме заедно“ (финансиране Фондация „Заедно в час“) <https://znanielovech.org/wp-content/uploads/2025/08/%D0%A1%D0%95%D0%9A-%D0%97%D0%B2%D0%A7.pdf>
11. Програма за социално-емоционални компетентности „Палитра от Емоции“, Сдружение „Знание“ (финансиране Фондация „Лъчезар Цоцорков“) <https://znanielovech.org/wp-content/uploads/2025/08/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0-%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B0-%D0%BE%D1%82-%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B0.pdf>
12. Окрилено начало: Програма за социално-емоционално образование, Книги за учителя (Фондация „Лъчезар Цоцорков“) <https://sel.bg/%d0%ba%d0%bd%d0%b8%d0%b3%d0%b8-%d0%b7%d0%b0-%d1%83%d1%87%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8f/>

