

# Ден на розовата фланелка: Спираме тормоза заедно

Един ден, който обединява училища,  
семејства и общности в знак на  
солидарност с пострадалите от тормоз.



# Произход и значение на инициативата

Кой започна?

*Инициатива, родена от ученици в Канада срещу тормоз след инцидент с ученик.*

Какво означава?

*Публичен акт на подкрепа: носене на розово, образование и разговори за уважение.*

Глобален ефект

*Разпространена в десетки държави, превръщайки се в ежегоден ден за превенция.*



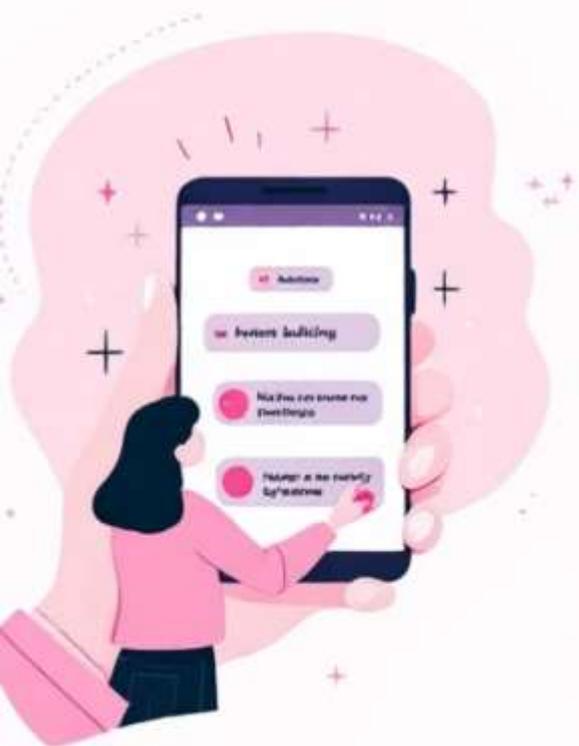
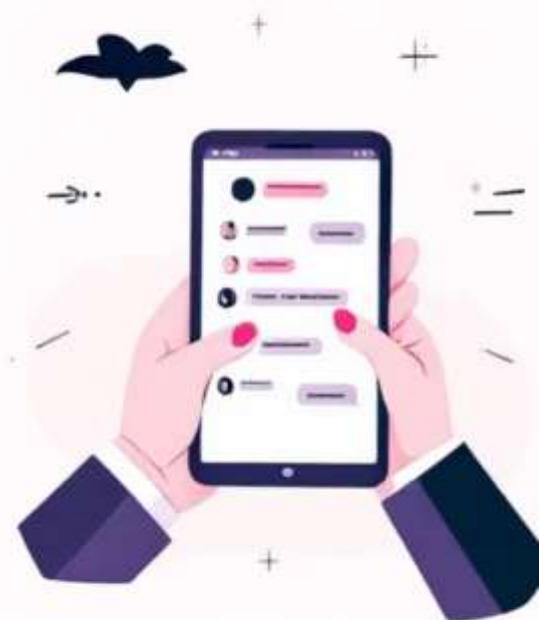


## Защо розовото? Символ на подкрепа и солидарност

Розовият цвят се превърна във видим знак: лесно разпознаваем, топъл и неутрален. Носи послания за съпричастие, загриженост и защита на уязвимите.

- Видим маркер за подкрепа
- Разчупва мълчанието около тормоза
- Старт на диалог между ученици и възрастни

## A TYPES OF BULLYING



Видовете тормоз: Разпознаване на проблема



### Вербален

Обиди, подигравки, унижителни коментари пред приятели или в клас.



### Физически

Проблеми с насилие, бутане или вземане на вещи — видим и опасен.



### Кибертормоз

Срамни снимки, заплашителни съобщения, разпространяване на слухове онлайн.



### Социално изключване

Изоляция от групи, игнориране и целенасочено оставяне извън дейности.



## Последици от тормоза: Емоционални и социални щети

*Тормозът оставя дълбоки следи — самота, тревожност, депресия и понижаване на училищната успеваемост. В някои случаи последициятa водят до травма и риск за живота.*

- *Намалено самочувствие*
- *Отсъствия и отпадане от училище*
- *Проблеми с доверието и отношенията*



## Какво можем да направим? Индивидуални действия



Говори, когато видиш тормоз

*Ако си свидетел — намеси се безопасно или потърси възрастен.*



Подкрепяй жертвата

*Слушай, покажи съпричастие и помогни да се потърси помощ.*



Не участвай в разпространяване

*Не споделяй обидни съдържания и не поощрявай нападателно поведение.*



## Ролята на училището и родителите в превенцията

### Политики и правила

*Ясни санкции и механизми за докладване.*

### Емоционална подкрепа

*Училищни консултанти и групи за връстници.*

### Родителско участие

*Обучения, диалог и наблюдение на онлайн поведението.*

# Примери за успешни кампании по света



## Pink Shirt Day — Канада

*Ученици и общности организират масови събития и образователни инициативи.*



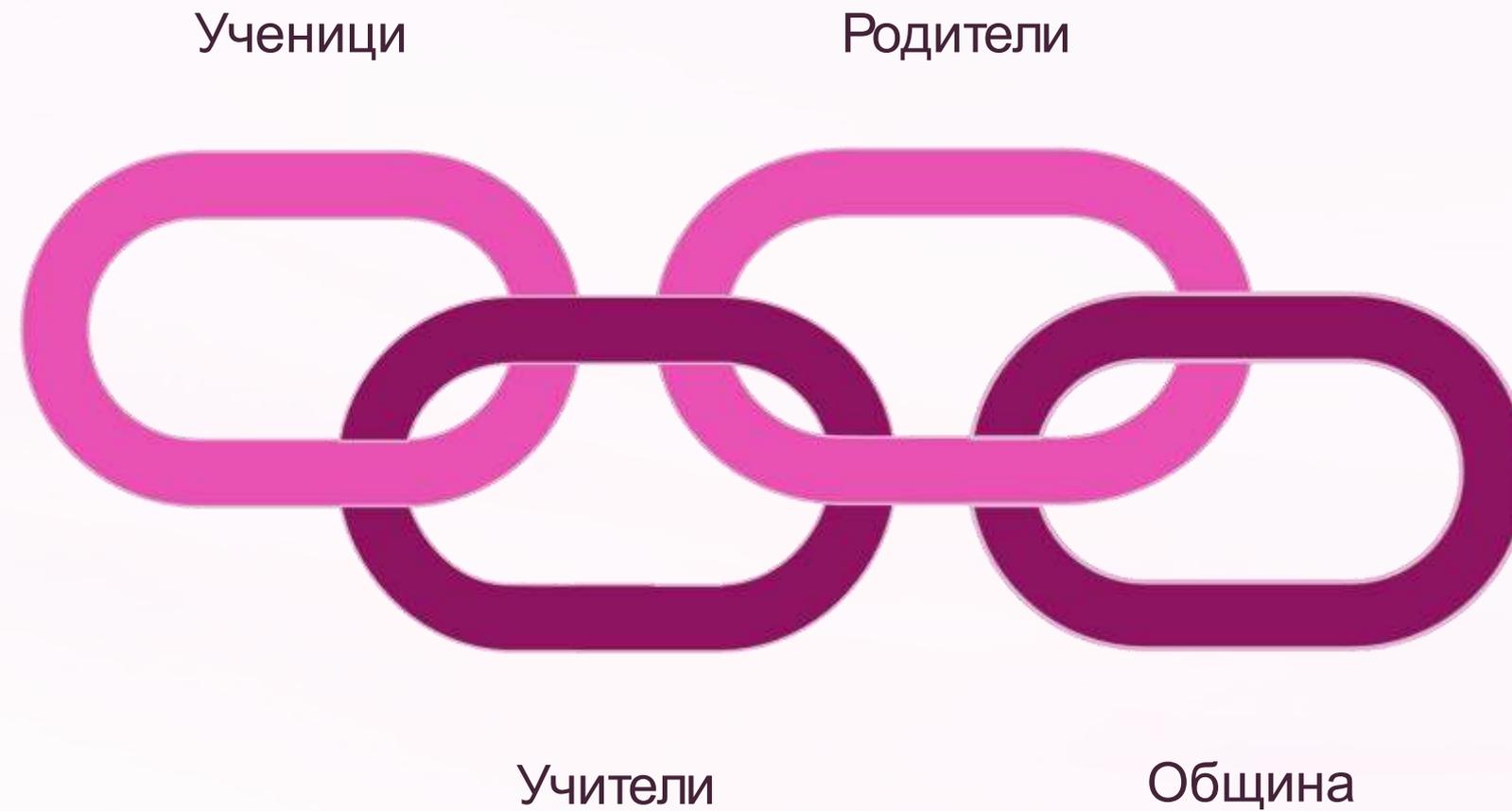
## Онлайн образование — Европа

*Програми за дигитална грамотност и превенция на кибертормоз.*



## Кампании чрез изкуство

*Театрални представления и арт проекти, които променят нагласите.*



Ефективната превенция изисква координирани действия: ученици, учители, родители и общността работят в синхрон. Всеки е част от решението.



# Ключови послания и призив за действие



## ГОВОРИ

*Не мълчи — сигнализирай и подкрепи пострадалите.*



## ЗАЩИТИ

*Създай безопасна среда в класа и онлайн.*



## ДЕЙСТВАЙ

*Участвай в Деня на розовата фланелка — организирай, информирай, подкрепяй.*



*Носете розово, говорете открито и изграждайте култура на уважение.  
Заедно можем да спрем тормоза.*