

КУТИЯ ПОДКРЕПА

ДЕН НА РОЗОВАТА ФЛАНЕЛКА – СВЕТОВЕН
ДЕН ЗА БОРБА С ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ

25 ФЕВРУАРИ 2026 ГОДИНА



Нашето мото тази година...

„НЕ СИ САМ. СМЕЛОСТТА Е ДА НЕ МЪЛЧИШ.“



Всяка последна сряда на месец февруари ученици, учители, възпитатели, специалисти от социалната сфера и образованието са участници в Деня на розовата фланелка. Организирант се беседи, флашмоб, изработват се плакати и стикери с послания против тормоза, носят се розови дрехи в знак на съпричастност.

История и символика: Започва през 2007 г. в Нова Скотия, Канада, когато двама ученици купуват и раздават розови тениски на съученици, за да подкрепят тормозен ученик заради розовото му поло. Розовата фланелка се превръща в символ на съпротива срещу тормоза и насърчаване на доброта и толерантността.

Цел: Да се покаже неприемането на тормоза и да се насърчи подкрепата за жертвите.



Сдружение “Бъдеще за децата” вече 10 години поред организира и иницира различни дейности и проекти посветени на Деня на розовата фланелка.



Какво представлява инициативата?

В подкрепа на училищата, сдружение “Бъдеще за децата” разработи безплатен дигитален образователен пакет – „Кутия Подкрепа“, който помага на децата да говорят за тормоза, да разпознават ролята на свидетеля и да изграждат по-сигурна и подкрепяща училищна среда.

Пакетът е създаден така, че да бъде лесен за прилагане, без допълнително натоварване за учителите, и е подходящ за начален, прогимназиален и гимназиален етап. Участието е напълно доброволно и безплатно.

Включилите се училища ще получат сертификат и ще бъдат отбелязани като партньори на инициативата.

Какво съдържа пакетът?

- сценарий за 30 - минутен час на класа

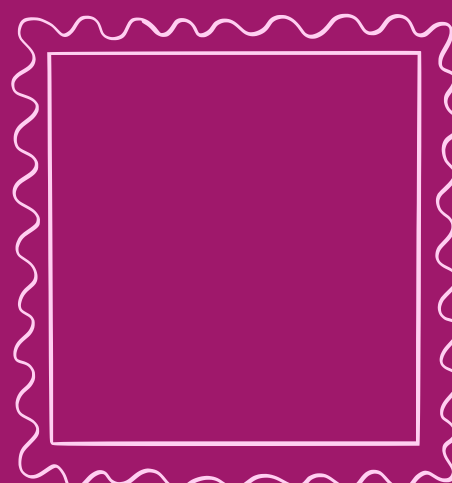
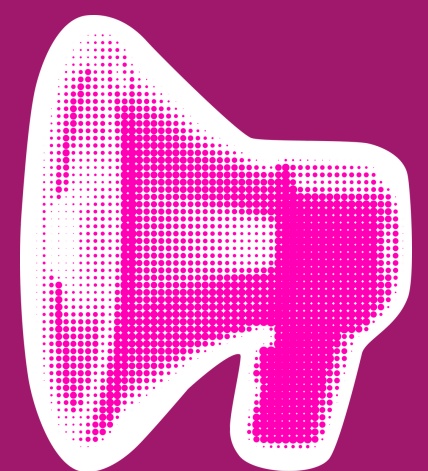
- плакат



- 10 розови картички с послания

- листовка „Къде да потърсиш помощ“

- сертификат за участие



Послания за 10 розови картички

1. Ти си ценен точно такъв, какъвто си.
2. Не си сам. Някой ще те чуе.
3. Смелост е да кажеш „Стоп“.
4. Смелост е да защитиш друг.
5. Тормозът не е шега.
6. Имаш право да бъдеш защитен.
7. Говори. Това е сила.
8. Да си свидетел не значи да мълчиш.
9. Една дума може да спре болка.
10. Доброто започва от теб.



Бележка: Картичките могат да се раздават, лепят на табло или използват в часа на класа.

КЪДЕ ДА ПОТЪРСЯ ПОМОЩ, АКО ИМА ТОРМОЗ ИЛИ НАСИЛИЕ В УЧИЛИЩЕ

*ВЯРВАМЕ, ЧЕ ДЕЦАТА СЕ ЧУВСТВАТ
НАЙ-СИЛНИ, КОГАТО ЗНАЯТ, ЧЕ НЕ СА САМИ И
ЧЕ ИМА ВЪЗРАСТНИ, КОИТО ГИ ЧУВАТ.*

В УЧИЛИЩЕТО МОЖЕШ ДА СЕ ОБЪРНЕШ КЪМ:

- ✓ класния ръководител
- ✓ училищния психолог или педагогически съветник
- ✓ директор или заместник-директор
- ✓ учител, на когото имаш доверие



**Тормозът и насилието не са твоя вина.
Да потърсиш помощ е смелост.**

 **ИЗВЪН УЧИЛИЩЕ:**

- ✓ близък роднина
- ✓ родител или настойник
- ✓ доверен възрастен

 www.speckids.org



АКО НЯКОЙ ТЕ НАРАНЯВА ИЛИ ТЕ Е СТРАХ – НЕ МЪЛЧИ

ТОРМОЗ е, когато:

- ! някой те обижда
- ! подиграват ти се
- ! блъскат те
- ! те карат да се чувстваш зле.

Това не е твоя вина

С КОГО МОЖЕШ ДА ГОВОРИШ?

- мама или татко
- класния
- училищния психолог
- учител, на когото вярваш



Да поискаш помощ е смелост.

☎ МОЖЕШ ДА СЕ ОБАДИШ И НА ТЕЛЕФОН 116 111
Там има хора, които ще те изслушат и ще ти помогнат. Разговорът е безплатен и таен.

ЗАПОМНИ:

- не си сам
- не си „лош“
- не си виновен
- винаги има помощ



Ден на розовата фланелка



КЪДЕ ДА ПОТЪРСЯ ПОМОЩ?

ЗА РОДИТЕЛИТЕ:

- ✓ Изслушвайте детето спокойно.
- ✓ Потърсете подкрепа от училището и при нужда – от специалист.

МОЖЕ ДА ПОДАДЕТЕ СИГНАЛ В ОТДЕЛ
“ЗАКРИЛА ЗА ДЕТЕТО” ВЪВ ВАШИЯ ГРАД

НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕФОННА ЛИНИЯ
ЗА ДЕЦА  116 111

БЕЗПЛАТНО | АНОНИМНО | ВСЕКИ ДЕН

ПОДАЙТЕ СИГНАЛ НА  112 ИЛИ В
НАЙ-БЛИЗКОТО УПРАВЛЕНИЕ НА МВР

НЕ СИ САМ. ПОМОЩ ИМА.

СДРУЖЕНИЕ “БЪДЕЩЕ ЗА ДЕЦАТА”
ГР. КАЗАНЛЪК, УЛ. “ВОЙНИШКА” 25

ДЕНЯТ НА РОЗОВАТА ФЛАНЕЛКА



„СМЕЛОСТТА ДА НЕ СИ БЕЗРАЗЛИЧЕН“ – УРОК

Времетраене – 30 минути

Цел на часа:

Учениците да разпознават тормоза, да осъзнаят ролята на свидетеля и да разберат, че да помогнеш е смелост.

Подход: разговор, примери, ролеви ситуации, обещание

Необходими материали: няма (по избор – листове/картички)

ВЪВЕДЕНИЕ – 5 мин

Кратък разговор (учителят задава въпроси, без да настоява всички да отговарят)

Примерни въпроси:

- Какво според вас означава „тормоз“?
- Само бой ли е тормозът?
- Случвало ли ви се е да видите някой да бъде обиждан или изключван?
- Как се чувства човек, когато другите мълчат?

📌 Важно за учителя:

Не търсим „правилен“ отговор. Подчертава се, че:

„Тормоз има, когато някой наранява друг – с думи, действия или онлайн – и това се повтаря.“



ОБСЪЖДАНЕ НА СИТУАЦИИ – 10 мин

Учителят чете ситуацията една по една. След всяка – кратък разговор.



Ситуация 1: Вербален тормоз

В междучасието няколко деца постоянно се подиграват на съученик за начина, по който говори и изглежда.

Останалите чуват, но се смеят или мълчат.

Въпроси:

- Как се чувства детето?
- Кои са участниците в ситуацията?
- Кой е свидетел?
- Какво може да стане, ако никой не реагира?

Ситуация 2: Онлайн тормоз

В чат група се споделят обидни снимки и коментари за дете от класа. Някои не пишат нищо, но виждат всичко.

Въпроси:

- Онлайн тормоз ли е това?
- По-лесно или по-трудно ли е да нараниш някого онлайн?
- Какво могат да направят свидетелите?

📌 Ситуация 3: Изключване

Едно дете винаги остава само – никой не го кани в играта или в групата си.

Въпроси:

- Това тормоз ли е?
- Как се чувстваш, когато те изключват?
- Как малък жест може да промени ситуацията?

РОЛЯТА НА СВИДЕТЕЛЯ – 10 мин

Кратко послание:

„Свидетелят не е безучастен.

Когато мълчим – тормозът продължава.

Когато реагираме – даваме смелост.“

🎭 РОЛЕВА ИГРА (по избор – 1 ситуация)

Роли:

- дете, което е тормозено
- дете, което тормози
- свидетел

Въпрос към класа:

- Какво може да направи свидетелят?

Примерни действия (изписват се или се казват):

- ✓ да каже „Стоп, това не е окей“
- ✓ да застане до детето
- ✓ да повика възрастен
- ✓ да не се смее и да не споделя
- ✓ да подкрепи след това





📌 Важно:

Подчертава се, че не се очаква децата да се излагат на риск.

Да потърсиш помощ е правилно решение.

ОБЕЩАНИЕ – 5 мин

„В нашия клас обещавам да...”

Учителят казва:

„Нека всеки да помисли какво обещава – дори само наум.”

Примерни обещания:

- ... не се подигравам
- ... не мълча, когато виждам несправедливост
- ... казвам „Стоп”
- ... търся помощ от възрастни
- ... бъда до този, който е сам

(По избор – учениците могат да кажат по едно обещание или да го напишат.)

ВИДЕОУРОК (ПО ИЗБОР – 2–3 МИН)

Може да се пусне кратко видео за:

- тормоз
- ролята на свидетеля
- емпатия

 Подходящи ключови думи за търсене:

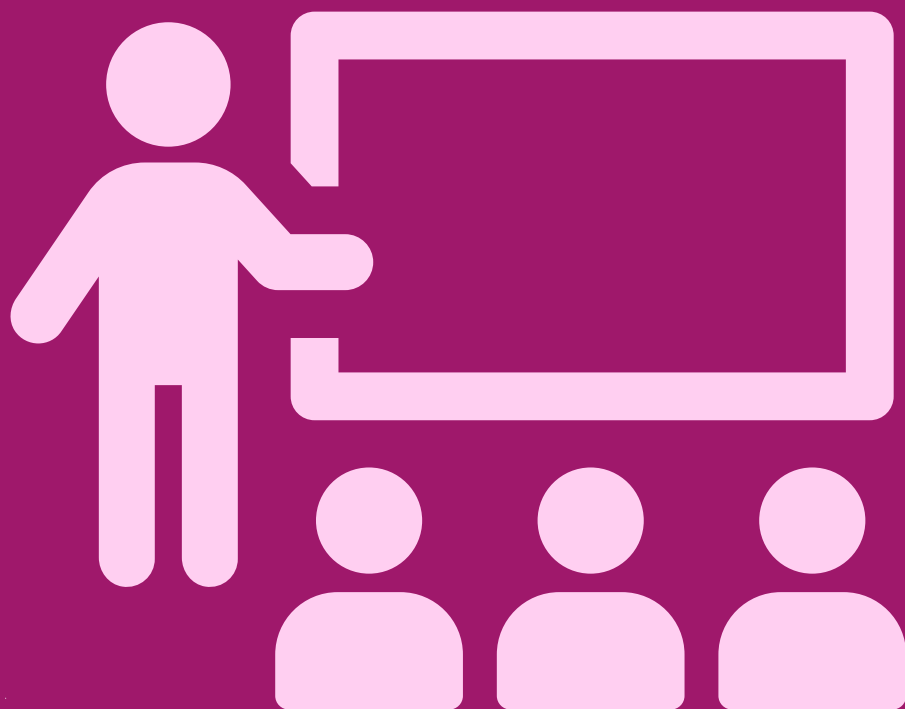
- bullying bystander kids
- say no to bullying animation
- empathy for children short video

 Видео до 3 мин, без насилие.

ФИНАЛНО ПОСЛАНИЕ

„Да не си безразличен е смелост.

Всеки от нас може да направи училището по-безопасно.“



ВИДЕОУРОК (ПО ИЗБОР – 2–3 МИН)

Може да се пусне кратко видео за:

- тормоз
- ролята на свидетеля
- емпатия

 Подходящи ключови думи за търсене:

- bullying bystander kids
- say no to bullying animation
- empathy for children short video

 Видео до 3 мин, без насилие.

ФИНАЛНО ПОСЛАНИЕ

„Да не си безразличен е смелост.

Всеки от нас може да направи училището
по-безопасно.“





СЕРТИФИКАТ

за участие

ТОЗИ СЕРТИФИКАТ СЕ ВРЪЧВА НА

.....

за участие в инициативата
„Кутия Смелост – Ден на розовата фланелка“
2026 година и ангажимент за подкрепяща и
безопасна училищна среда.

МАРИЯ ГИНЕВА,
ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР НА СДРУЖЕНИЕ
“БЪДЕЩЕ ЗА ДЕЦАТА”



В НАШЕТО УЧИЛИЩЕ ИМА МЯСТО ЗА ПОДКРЕПА, НЕ ЗА ТОРМОЗ

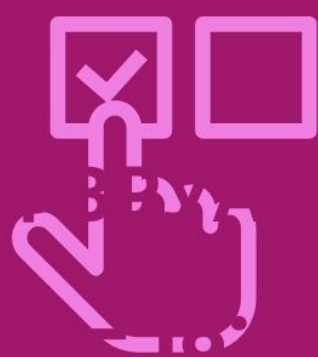
Днес избирам да:

защитя

подкрепя

кажа „СТОП“

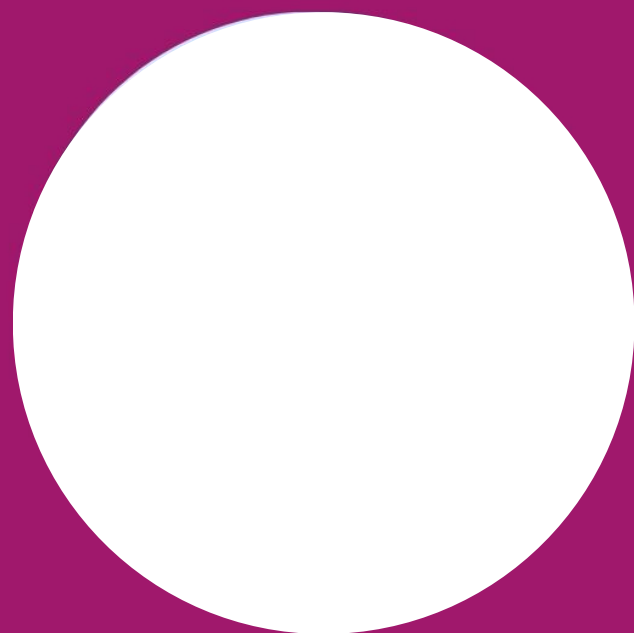
не мълча



www.speckids.org

Денят на розовата фланелка 2026

СЛОЖЕТЕ ВАШЕТО
ЛОГО ТУК



КОНТАКТИ И БЛАГОДАРНОСТ

Благодарим ви, че сте част от усилията за
бъдеще без тормоз!



Контакти на сдружението:

www.speckids.org,

email: mladenova.veni.trifonova@gmail.com

Instagram: [@speckids.kazanlak](https://www.instagram.com/speckids.kazanlak), facebook:

Сдружение “Бъдеще за децата”

