



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ПОД ПОВЪРХНОСТТА



Там, където започва
доброто

УЧЕНИЧЕСКИ ГЛАСОВЕ В ПОДКРЕПА
НА СЪПРИЧАСТНОСТТА

Игра на живот

Хората актьори ли сме, а носим ли маски? Често играем различни роли, така прикриваме истинските си чувства и се съобразяваме със зрителите-обществото.

Понякога маските са символ на защита, защото сме несигурни, страх ни е да не бъдем осъдени или наранени. Крием страха и болката. Маските ни правят по-уверени, но и по-далечни един от друг. Понякога забравяме кой е човекът, който се крие отдолу. Толкова се стремим да изглеждаме успешни, че започваме да вярваме в илюзията. Човек може да играе много роли, но всъщност да се чувства сам и несигурен. Така се създава вътрешен конфликт: маската печели вниманието на обществото, но се губи истинската личност и чар.

Ако сме в роля постоянно, имаме ли истинска идентичност ? Да, имаме, но тя остава скрита дълбоко в нас. Адаптираме поведението си според обстановката, за да бъдем приети. В един момент спираме да осъзнаваме къде свършва образът и започва човекът. Кога най-често се свалят маските?

Обикновено това става, когато сме с хора, които ни обичат и приемат като приятелите и семействата ни. Тогава спираме да играем, защото не се нуждаем от маска и показваме слабост, гняв или страх.

Дали всеки е режисьор на своя сценарий на живота? Някои хора не са режисьори, а просто актьори, които следват написаното от друг. На пръв поглед изглежда, че сме режисьори, защото избираме приятелите си, пътя, по който искаме да поемем. Вярваме, че бъдещето ни зависи само от нас. На своята сцена ние пишем сценария: решаваме кой ще е главният герой в живота ни, кого да махнем от сюжета и как ще завърши фабулата. Но реално е по-сложно. Светът често ни поставя в ситуации, които не сме избирали – като сцена, осветена, преди да сме готови. В голям процент от случаите обществото ни дава роля: „послушно дете“ , „успешен човек“ или пък „добър ученик“. Всеки има очаквания от другите. Така понякога ние не пишем сценария, а играем в нечий друг. Въпреки това човек остава режисьор поне на едно нещо: реакцията си.

Дори и да не можем да изберем обстоятелствата, можем да изберем чувствата и решенията си. Това ни дава свобода. До последно нашият сценарий не е написан напълно – сцените се променят, някои герои идват, а други си отиват, но последната дума е наша. Затова може да си каже, че човек е режисьор на смисъла на живота си. Може да не контролираме всичко, но можем да променим това, което сме. Понякога даже един малък избор може да пренапише цялата пиеса.

Животът театър ли е? Ако се замислим, можем лесно да намерим прилики? Всеки ден, след като се събудим, започваме нова сцена: срещаме хора, общуваме, сменяме роли. В училище сме ученици, вкъщи – деца, в обществото сме граждани. Светът се превръща в една голяма сцена, където постоянно се сменят декори и роли. От друга страна театърът предполага преструване, а животът съдържа истина. В реалността не репетираме, а действаме на момента. Не учим реплики, а сами си ги измисляме. Дали театърът помага?

Моят отговор е категорично „Да!“. Парадоксално е, но на мен театърът ми помогна да спра да играя роли в живота си. Когато стъпих на сцената, аз открих свободата да сваля маските извън нея.

Преди може би се страхувах от осъждане, но днес, благодарение на актьорското майсторство, аз избирам да бъда себе си. Вече не се страхувам да изразя мнението си или да застана на страната на справедливостта, дори когато гласът ми трепери. Избирам да защитавам онези, които все още не са открили своята вътрешна сила.

В България често казваме, че сме сърдечен и емоционален народ – и аз уча точно това. Вече се смея от сърце и с глас. Шумна съм, когато ми се иска. Не се срамувам да покажа слабост, да призная грешка или да кажа „не знам“. Театърът ме научи на едно от най-трудните неща: да се извинявам и да казвам „не“, когато е необходимо.

На сцената се превъплъщавам в различни образи и всеки от тях ми разкрива, че светът не е само черен или бял. Разбрах, че всеки човек е една малка вселена от емоции, преглътнати болки и прекършени усмивки.

Но истината е, че животът е много по-прост, отколкото го представяме под прожекторите. Искреността към себе си и към другите е най-прекият път към щастието.

В заключение аз, Ева – настояща и бъдеща актриса – искам да ви пожелая: бъдете смели в своята истинност. Нека семейството и училището бъдат местата, където се учим да се изразяваме, а не да се крием. А ако все пак ви се играят роли – заповядайте в театралната зала! Навън, в живота, просто бъдете себе си.

Ева Младенова Ганчева



Приятелство без превод

Разказ от името на Изабела

Здравейте! Казвам се Изабела и съм на дванадесет години. Преди три години животът ми се промени напълно – семейството ми взе решение да оставим подреденото ежедневиe в Англия и да се завърнем в България.

В Лондон имах добри учители, приятели и сигурност. Но там всичко следваше строг график. Започнах училище едва на четири години и бях свикнала с дисциплина, която понякога не оставя място за спонтанност. Когато пристигнахме във Варна, се почувствах изгубена.

Това, което ме спаси, бяха българските ми корени и сърдечността на хората. Първото си лято прекарах с братовчедките си – това беше моето „гмуркане“ в родовата памет. Усетих, че тук семейството не е просто дума, а опора, която ти дава сили, когато родителите ти са още далеч. В училище ме чакаше шок. Тук децата бяха шумни, понякога палави и „непокорни“ според английските ми представи.

Но в този „хаос“ открих нещо безценно – човечността. Още в първия ден едно малко усмихнато момиченце Лора ме хвана за ръка и ме поведе към чина. Усмивката и ми даваше сили. В Англия се работи в екип по задачи, но тук открих приятелството, което ти помага да оцелееш в трудния час. За първи път се изправих пред черната дъска – нещо непознато за мен. Беше страшно, но това ме научи на лична отговорност и смелост.

Най-голямата разлика обаче не е в учебната програма, а в ежедневието. В Англия животът е като по часовник. В България хората имат време за „малките неща“ – да споделят напитка с роднини, да се посмеят на улицата, да ти подадат ръка просто така. Тук усетих онази българска сърдечност, която стопи езиковата бариера пред майка ми и помогна на баща ми да започне отначало.

Днес знам, че преместването не е просто смяна на държавата. То е завръщане към изворите. Тук, във Варна, открих своята свобода.

Научих, че не е важно колко перфектно говориш езика, а колко широко е отворено сърцето ти за другите. България ме научи, че никога не е късно да откриеш по-добрата версия на себе си сред топлината на своя род.



Разказ от името на Никол

Здравейте, аз съм Никол. Уча в III ОУ „Ангел Кънчев“ и вярвам, че училището не е просто място за уроци, а пространство, където се учим да бъдем хора. Нашият клас винаги е бил като малка буря – шумен и пълен с енергия. В центъра на моя свят беше Лора.

Ние бяхме „неразделният тандем“ от първия ден. Но в трети клас всичко се промени, когато в стаята влезе Изабела.

Тя идваше от Англия – далечна, тиха и притеснена. Гледаше ни с едни такива големи, търсещи очи, а думите на български трудно намираха път към устните ѝ.

Тогава се случи нещо, което ме научи на истинска щедрост. Госпожата реши Лора да седне до Изабела, за да ѝ помага с езика. Трябваше да оставя най-добрата си приятелка, за да направя място на „новото момиче“. В началото ми беше трудно.

Чувствах се леко изолирана, докато гледах как Лора и Изабела се сближават.

Но точно тук се появи онази българска сърдечност, за която говорим. Вместо да се разделим, ние намерихме общ език, който не се нуждае от речник – езика на спорта и изкуството.

. Разбрахме, че и двете с Изабела обичаме гимнастиката. Аз тренирах от години, тя носеше опита си от Англия. Тези „малки неща“ – една споделена гъвкавост, един общ елемент, един смях в междучасието – станаха нашият мост.

Започнахме да учим и другите момичета на съчетания.

Изведнъж класът ни не беше просто група от „пакостливи“ деца, а отбор. Аз не просто „отстъпих“ приятелката си, аз спечелих втора такава. Днес знам, че Изабела донесе със себе си малко от реда на Англия, а ние ѝ дадохме от топлината на нашия град. Разбрах, че корените са важни, но приятелството е почвата, в която те растат. Сега сме три – Лора, Изабела и аз. И вярвам, че това е най-важният урок: обществото ни започва от една подадена ръка в класната стая.



Разказ от името на Лора

Здравейте, аз съм Лора. Мама казва, че децата усещат хората без думи. Когато срещнах Изабела за първи път, не видях „момичето от Англия“, а някой, който има нужда от закрила.

Просто я хванах за ръка. Не знаех, че в този момент променям не само нейния ден, но и моя живот. Беше предизвикателство да бъда неин „преводач“ към българския свят, докато до мен стоеше моята най-добра приятелка Никол. Но точно тук се случи магията – ние не се разделихме, а се увеличихме. Научих Изабела на нашите думи, а тя ме научи на търпение. Никол пък ни показа, че доброто сърце винаги намира място за още един човек на чина. Заедно превърнахме междучасията в сцена за гимнастика, а притеснението – в смях. Вярвам, че в душата си човек винаги има място за още един приятел и най-краткият път е подадена ръка и искрена усмивка. Ние трите сме доказателство, че когато има сърдечност, граници няма.



Изабела Тодорова
Лора Миленкова
Никол Стайкова

Безкрайният възел

Карина беше на осем години, когато се запознахме. Тя имаше големи очи и запомняща се усмивка, мил и лек характер, бе старателна в училище и внимателна към всички. Обичаше сладолед, цветя и котки. Познаваше хората в квартала. Говореше и с малки, и с големи. Дори строгите старици от пейките и се радваха, щипеха и бузите и изпращаха поздравии на баба и.

Неочаквано животът и се промени. Направо се счупи. А тя се препъна в отломките. Родителите и се разведоха. Баща и замина за Германия и остави след себе си спомени, обещания, неосъществени екскурзии, неизиграни игри, празен стол на родителски срещи и недоизказани думи. Кари заживя с майка си и по-малката си сестра. Баба ѝ и дядо ѝ бяха в същия град и помагаха, но това не стигаше. Майка ѝ работеше в ресторант (доста често отсъстваше от къщи). Наложиха се Карина да порасне бързо. Трябваше да стане голяма. Защото големите не плачат, те са отговорни, грижат се за сестрите си, стоят сами вечер, пържат яйца, правят сандвичи, пускат пералня, разбират „колко е тежко да си самотна майка“ и какъв „безотговорен тип е баща ти“...

А като стана дума за него....

Тя не обичаше да му гостува/какъв израз – да гостуваш на баща си!/, защото не се разбираше с приятелката му. Тя се държала грубо и студено с нея. Не ѝ обръщала внимание и не ѝ говорила. Освен да промърмори, че „много често дават ваканции на учениците в тази България, то затова образованието е на такова ниво“...

Няколко години след развода си и майката на Кари си намери нов приятел. Свободното си време прекарваше с него, защото „и тя е човек“, а и „всяка жена има нужда от внимание“, а също „веднъж и на нея късметът да и кацне на рамото“. През времето, когато не се радваше на късмета си, майка и ходеше на работа и често и се налагаше да взима извънредни дежурства, понеже „който без да мисли, ражда две деца, сега се блъска, а те не спират да искат“. Кари оставаше сама и се грижеше за себе си. Сестра ѝ заживя при баба ѝ и дядо ѝ. Кари беше самотна и тъжна. Чувстваше се изоставена от всички. А в самотата често се поражда какво ли не.

След лятната ваканция тръгнахме отново на училище и Кари много се промени. Беше с нова прическа, различен стил на обличане, грим по лицето. Сприятели се с други момичета и общуваше с по-големите ученици. Вече не говореше с мен и дори с никого от класа. Държеше се лошо със съучениците. Не учеше, изкарваше слаби оценки и непрекъснато и пишеха забележки.

Тя сякаш не се интересуваше от това, нарочно предизвикваше учителите. Често се сбиваше с друго момиче, а после пък се извиняваше. Заради поведението ѝ, непрекъснато викаха майка ѝ в училище. Хората от квартала говореха, че всяка вечер у тях имало скандали. Чувах, че Кари не иска да се прибира вкъщи. Стоеше до късно навън. Една сутрин бабите я сварили да спи на пейката. Не искала да остава при майка си и приятеля и, който вече живееше при тях. Обществото тихо мърмореше и беше възмутено, че „училището нищо не прави по въпроса“ и „дали да не се подаде жалба срещу директора, защото как така учениците вечер няма да се прибират и ще спят по пейките“. И се задействаха педагогически съветници, психолози и т.н., които обясняваха подробно на Кари задълженията на учениците и отношението на закона към непълнолетните, които бягат от дома си.

Беше ми много мъчно за нея. Чудех се кога е успяла да се промени толкова. Сетих се колко беше самотна, и реших, че с това си поведение тя търси внимание. Исканякой да я забележи, да я потърси, да се погрижи за нея. Може би чрез компанията на „лошите“ деца се самонаказваше? Искях да се върне старата Кари – грижовната и мила, а не грубото момиче, в което се беше превърнала. Веднъж я срещнах, беше с мърляви дрехи и мазна коса.

Каза, че преди три дена се скарала с приятеля на майка си и тя я изгонила от къщи. Беше лято и училището този път не можеше да бъде обвинено в безотговорност, затова тя останала на улицата. Децата от квартала и носели храна. Всяка вечер си намирала различна пейка за спане. Поканих я у дома. Моите дрехи и ставаха. Решихме за известно време да ми гостува Тя искаше да се крие вечер, за да не я намерят родителите ми, но аз не се съгласих. Всичко споделях с мама, вярвах и и знаех, че ще разбере ситуацията. Моята майка ми е най-добрият приятел и никога не ме критикува, а ме съветва да се уча от грешките си. Казва ми, че когато постъпя по определен начин, трябва да съм готова да понеса последствията. Разказахме всичко – плакахме, пихме безалкохолно, смяхме се, ядохме пица, шушукахме в тъмното цяла нощ...и тогава видях истинската Кари, каквато беше, когато бяхме малки. Спахме в едно легло. По обяд се събудихме прегърнати, а мама ни чакаше с палачинки. Беше говорила с майката на Карина и се беше разбрала с нея да ни гостува за седмица. Прекарахме дните при баба във вилата до морето. По цял ден бяхме на плажа. Много се сближихме. Живеехме като в джоб на времето, скрити от проблеми. Летните дни изсушиха сълзите и превързаха раните.

Една сутрин мама дойде. В колата беше и майката на Кари. Прегърнаха се. Затвориха се в една от стаите и стояха вътре дълго. Когато излязоха, Кари свали от врата си кожен шнур, на който имаше символ – беше безкраен възел – келтски знак е и означава приятелство, силна връзка и доверие. Сложи ми го и ми прошепна да не я забравям. Каза, че ще ми пише, когато отново открие себе си.

През следващата учебна година Кари вече не беше в нашия клас. Разбрах, че е отишла в Германия при баща си. Често поглеждам чина и. На него стои нов ученик. Много симпатичен и...но... това е друга история. Всеки път, като се сетя за нея, погалвам медальона. Знам, че не ме е забравила и когато е готова, ще ми пише. Мама каза, че е добре. Посещавала усилено курсове по немски и работела в група за адаптация на чужденци. Баща и се разделил с приятелката си и отделял повече време на Кари. Може би наваксват за всички изгубени години.

Вярвам, че с подкрепата на семейството си и на училището ще намери спокойствие и увереност, за да изгради себе си. А аз ще я чакам винаги.

*Историята е разказ, но е по истински
случай. Героинята е с измислено име.*

Йоана Христофор Георгиева



Силата на приемането

Мартин беше царят на 6. „А“ клас. Не защото беше най-силен или най-умен, а защото беше лидер и манипулатор на мнението. Знаеше как да накара хората да се смеят и – по-важното, знаеше как да ги накара да го следват. Светът на класа му беше прост и подреден. Имаше зубрачи – той беше техният идол, те напразно мечтаеха някога да са като него; клоуни – бореха се за вниманието му; лоши момчета – изпълняваха и подражаваха; куклички – беше техният кукловод.

Това се промени във вторник, когато влезе Явор. Той беше всичко, което Мартин не беше: тих, с по тъмна кожа, облечен в леко старомодни дрехи и говорещ български с неуловим, но очевиден акцент. Директорът го представи като дете на емигранти, завърнали се наскоро. Мълчанието в стаята беше тежко. За Мартин той беше нарушител на установения ред. Най-лошото беше, че не можеше да го причисли към нито една от групите в класа.

А космическият ред започна да се пропуква. Беше само някой поглед, метнат като кукичка от кукличките. Уж нищо особено, но за Мартин – звук като от сцепено. Споделено домашно с някой зубър – прас – още една пукнатина...

През следващите седмици Явор седеше сам на последния чин, като остров.

Мартин, разтревожен за позицията си, не направи нищо, за да го приобщи. Напротив. Един ден, по време на час по физика, Явор отговори правилно на въпроса. Мартин се изсмя високо:

– Я, виж ти, малкият гений. Сигурно това е било първото нещо, което са го научили в чужбина.

Смехът беше бърз и отровен. Явор пребледня, но не каза нищо. Той просто прибра учебника си и се затвори още повече. Мартин почувства мимолетно боцване на вина, но го заглуши с одобрението на съучениците си. Всички знаеха правилата: Никой не се сближава с различния!

Вечерта, докато Мартин се опитваше да си напише домашното по литература, той не можеше да спре да мисли за Явор.

. Баща му, който досега бе слушал разказите му за училище, седна до него.

„Защо не харесваш това ново момче, Марто?“ – попита баща му.

Мартин сви рамене: „Различен е. Странен. Никой не го приема“.

Бащата замълча за момент, след което разказа история. Преди години, когато татко му е бил млад инженер, са го изпратили да работи в чужбина за кратко. Разказа как се е чувствал – сам, с объркан език, изглеждащ чужд, докато един възрастен колега не го е поканил на вечеря.“ Този човек не го е съдил по дрехите или акцента. Той го е преценил по работата му и по това, което е. Неговата доброта му е била като втори дом. „Запомни, сине – продължи бащата, – цялото ни общество е силно само когато приема и защитава най-слабите. Ако в училище не се научиш на това, какъв човек ще станеш?“

Думите на бащата заляха Мартин като студен душ. За първи път той видя себе си през очите на Явор – като източник на болка.

А истинският лидер не е агресор – той е пример, опора и протегнатата ръка.

На следващия ден, по време на голямото междучасие, се разигра сцена. Най-големият побойник в клас, Крис, се приближи до Явор и грабна новата му тетрадка, в която Явор рисуваше сложни схеми. „ Я да видим какво рисуваш малкия...“. Явор скочи, но Крис беше по-едър. В този момент Мартин почувства, че трябва да направи избор. Да продължи да бъде част от тълпата, която се смее, или да бъде човекът, който баща му искаше да бъде. Мартин се намеси: „ Стига, Крис. Върни му тетрадката.“ Крис се поколеба, изненадан от намесата на самия Мартин. „Ти пък... какво...?“ „Върни я! – повтори Мартин, този път гласът му беше по-твърд. – Явор е част от класа. Това е нашето място. Тук не тормозим хората.“ Крис, изгубил подкрепата на лидера, неохотно хвърли тетрадката. Явор я вдигна и погледна Мартин с изненада, примесена с благодарност. От този ден нататък Мартин промени тона си.

Започна да говори с Явор, откривайки, че новото момче е изключително добро по математика и има чувство за хумор. Класът, виждайки, че Мартин е приел Явор, бързо последва примера му.

Мартин осъзна, че истинската сила на лидера не е в това да изключва, а да приобщава. Благодарение на един разговор със семейството си, той се научи на най-важния урок в училище – урок по човечност. Класът се оказа огледало на обществото – място, в което страхът от различното често се маскира като ред, а мълчанието се превръща в съучастие. В този свят приемането не идва само с думи, а с личен избор и морална смелост. Мартин осъзна, че властта над другите е временна, но отговорността към тях е трайна. Обществото започва не от големите промени, а от малките жестове, които припознават човека в другия. Там, където има приемане, различието престава да бъде заплаха и се превръща в смисъл.



Кристиан Йорданов

Не бъди безучастен!

Всички чуваме истории за тормоза в училище. А какво всъщност представлява той? Това са преживяванията на наши връстници, които ежедневно са обиждани, унижавани и отхвърляни от своите съученици.

Когато чуем такива истории, не е трудно да си представим какво би станало, ако засегнатите бяхме ние. Задаваме си много въпроси. Толкова ли сме различни? Не сме ли всички просто деца? Защо някой би изпитал удоволствие от това да обиди, да нарани някого? Това ли ни прави интересни и забавни в очите на останалите? Защо изобщо има тормоз? Защо милиони деца по света стават негови жертви?

Според мен отговорът на всички тези въпроси е, че ни липсва толерантност. Истината е, че в училище не е лесно да си различен.

Независимо дали това се отнася за начина, по който изглеждаш, начина, по който се обличаш, за собствените ти интереси, семейство, религия и какво ли още не.

А истината според мен е, че именно това, че сме различни, прави света ни цветен, а всеки от нас, като част от него, е важен – със своите познания, умения, мечти и надежди. Като се замисля, колко интересен е всеки различен човек – можеш да научиш нещо ново, да видиш едно и също нещо от друг ъгъл, да чуеш неговото мнение и по този начин да се обогатиш. Ако се опитаме да сме по-толерантни и по-тактични, ако говорим и общуваме пълноценно, ако всеки положи мъничко усилие и се опита да разбере другия, всички бихме били по-щастливи. Представям си как, ако всеки от нас направи тази малка крачка, ще се смеем повече, ще се забавляваме заедно и ще има по-малко тъжни лица.

Няма как и да не се запитам „Какво щеше да стане, ако аз съм обект на тормоз?“ Как бих постъпила? Сигурна съм, че няма да мълча, няма да се опитвам да крия от връстниците си, че са ме наранили и няма да се опитвам да се справя сама. В такъв момент, едно дете не трябва да бъде само. То има нужда от съвет, помощ и подкрепа.

Затова бих поговорила с родителите си, с приятелите си, с учителите си. Мисля, че всички хора и най-вече деца трябва да постъпват по този начин. Понякога това, да скриеш и да не споделиш, да не се довериш, води до много по-лоши неща. Страхът и срамът не трябва да ръководят действията ти и не трябва да те правят затворник на собственото ти безсилие.

За съжаление много от ситуациите си имат и публика, изпитваща различни емоции. За едни е смешно, за други жалко и тъжно, а трети са просто наблюдатели, но в много от случаите никой не взима отношение. Никой не иска да се намесва, да създава вражди или пък да се превърне в следващата жертва.

Как бих реагирала аз, ако стана свидетел на подобна случка?

Няма да остана безучастна! Бих отишла при човека, който отправя обиди и бих му казала да спре. Бих се опитала да го накарам да разбере, че се държи неприемливо и да осмисли каква вреда нанася.

Защото тормозът в училищна възраст оставя трайни последици в самочувствието и увереността на всеки човек.

Според мен е важно в този момент да подам ръка на засегнатия, да поговоря с него, да го изслушам и да го успокоя. Ако всеки от нас изрази неодобрение, то този, който не е постъпил, както трябва, вероятно ще разбере, че не е нито интересен, нито забавен. Дали това е начинът да ограничим тормоза в училище? Да, убедена съм! Мисля, че ключът е да не сме толерантни към насилието и агресията. Да приемаме хората, такива, каквито са. Когато виждаме, че някой страда от подигравки и обиди, да не оставаме равнодушни! Нека не сме част от публиката, защото това не е представление!

Лора Миленкова



Рецепта за отличен ученик

Здравейте, аз съм Михаела, отличничка съм и съм председател на ученическия съвет в училище. В последните месеци се опитвам да готвя и сега ще си представя, че съм шеф готвач. Добре дошли в моята кухня – кухнята на Мишето! Днес няма да готвим торта или супа, а ще споделя нещо много по-ценно – рецепта за добър ученик. Това е специалитет, който се приготвя всеки ден и носи дълготраен вкус на успех. За него не са нужни скъпи продукти, а само желание и постоянство.

Представям необходимите продукти:

- щипка любопитство
- една чаша трудолюбие
- две чаши постоянство
- три лъжици внимание в час
- самодисциплина
- малко търпение
- доза смелост да питаш
- здрав сън и почивка
- любящо семейство, което да те подкрепя.

Ето го и начинът на приготвяне:

Първо, смесваме трудолюбието с вниманието в час. Това е основата на всяка добра рецепта. След това постепенно добавяме търпението, защото не всичко се научава от първия път. Когато сместа стане гладка, поръсваме с любопитство – то прави ученето по-интересно и приятно.

Оставяме всичко да къкри на умерен огън от постоянство, като всеки ден разбъркваме с редовно учене и писане на домашни. Накрая добавяме самодисциплината, за да не прегори ястието от мързел и отлагане.

Хайде да подготвим масата:

Нито едно ястие не е пълно без подходяща среда. В нашата рецепта масата се подготвя от семейството. Любящото семейство е като стабилна кухня-то дава сигурност, подкрепя и разбираше. Родителите са тези, които ни насърчават, помагат ни, ако се затрудним, и ни учат на отговорност и уважение. Когато у дома има спокойствие и подкрепа, ученето става по-леко, а успехът – по-достижим.

Нека да сервираме:

Готовото ястие не остава само в кухнята – то се поднася пред обществото. Добрият ученик е част от него и с поведението си показва наученото – чрез уважение, активност, инициативност и желание да бъде полезен. Общество, което цени знанието и образованието, мотивира учениците да се развиват и да вярват в себе си. А отличният ученик не само получава, но и дава – пример, вдъхновение и надежда за по-добро бъдеще.

А сега да гарнираме:

Рецептата се гарнира с добро настроение, увереност и усмивка. Най-подходяща гарнитура са отличните оценки, новите знания и уважението на учителите. Ястието е най-вкусно, когато се споделя с приятели и се поддържа всеки ден.



Ето и няколко съвета от мен – шеф Михаела:

1. Планирай деня си.

Доброто планиране на деня ти дава възможност да разполагаш сам с времето си. Разделяй задачите на малки части. Направи си списък и започни от най-трудното.

2. В час бъди активен.

Слушай, записвай, питай, когато е нужно, и запомняй максимално. Това спестява много време въкъм.

3. Учи учено, не много.

Повтаряй примери от предишния ден, прави си планове на уроците, повтаряй на глас все едно учиш с някого.

4. Почивай и спи достатъчно

След всеки двадест и пет-тридесет минути прави пет минути пауза. Спи достатъчно, за да

си бодър и отпочинава на следващия ден. Добрият сън кара паметта да работи по-бързо.

5. Търси помощ, когато не успяваш сам.

Търси помощ от учители, приятели или семейство. Това да питаш не е срам, а СМЕЛОСТ.

6. Грижи се за себе си.

Разхождай се, спортувай, пий вода, храни се. Ако се напрегнеш – спри, поемни си въздух и се върни отново спокоен и готов да решиш проблема. Ако нещо те тревожи, говори с родител или приятел, на когото имаш доверие.

Оставяй време за приятели, хоби и забавление – така имаш повече мотивация.

*Ако спазит всички стъпки и пропорции, очаквай
результати съвсем скоро.*

*И помни – всеки може да бъде добър ученик, стига
да следва рецептата и да готви с желание.*

Приятен апетит за знания!

Михаела Георгиева



Дебеланата

Елизабет беше безгрижно и щастливо дете. Детството ѝ беше прекрасно. Тя го свързваше главно с посещения при баба си и дядо си, игри на площадката, ходене на детска градина и още много други хубави неща. Въпреки че семейството ѝ бе малко, никога не я бе лишавало от нищо. Имаше всички играчки, дрехи, технологии, но най-важното, което притежаваше, беше любовта на родителите и близките си.

Някои от проблемите ѝ се появиха, когато започна училище. Ели беше дете, което нямаше много приятели до първи клас. Смяташе за приятели децата от площадката и не разсъждаваше особено по темата. В първи клас госпожата забеляза, че ѝ беше трудно да създаде трайно приятелство, затова, когато видя потенциал за такова, я подтикна да се сближи със съучениците си Виктория и Соня. Трите първоначално се сближиха, но с времето се появи друг проблем.

През първите си години в училище Ели си беше пълничка.

И както при всеки по-пухкав човек, тя не се размина без подигравки. Най-труден беше периода в четвърти клас/начален пубертет/. Заедно с още едно момиче ги наричаха дебеланите на класа. Първоначално си внушаваше, че не ѝ пука кой знае колко какво мислят хората за фигурата ѝ. Но в един момент ѝ дойде до гуша от подигравките на съучениците ѝ. Реши да се промени. Опита се да го направи, като спре да яде. Тогава майка ѝ се изплаши да не е болна и я помъкна по лекари. Затова Ели се научи да лъже и крие факти. Дойде време и за прогимназиалния ѝ етап. В пети клас нямаше кой знае какви премездия за нея. Тогава беше и първият ѝ лагер. Беше доста вълнуващо за нея, че ще пътува. Но там, край басейна, момичетата ѝ се подиграха. Едно момче я бутна във водата и тя едва не се удави, докато той ѝ викаше, че е изплискала басейна. Тогава крехкият ѝ душевен мир, който беше постигнала с цената на доста усилия, беше разклатен. Започнаха да ѝ мъчат мисли за безсмислието на живота.

Повечето от нощите си беше истинско мъчение да заспи. Тогава реши, че ще отслабне на всяка цена и спря да яде, но този път хитро. Носеше си вечерята в стаята/уж, за да учи/, изсипваше всичко в торба и на другия ден хранеше уличните котки. Разтрошаваше храната и омазваше чинията със сос, така успяваше да погълне по-малко/после се освобождаваше и от него в тоалетната/.

Освен врагове имаше и приятел. Приложението за броене на калории. Вечер под завивките синята светлина на екрана беше единствената и утеха. Превърташе списъка с изяденото за деня. 400 калории. Твърде много. Утре трябваше да са 300. Когато екранът и казваше: „Вие сте приели по-малко от препоръчителното“, тя не изпитваше страх. Изпитваше триумф. Това беше нейното отмъщение срещу всички онези деца край басейна. Всеки път, когато стомахът и изкъркореше, тя се усмихваше. Гладът беше доказателство, че се смалява. Хората забелязваха, че отслабва, и я поздравяваха. Медицинската сестра от училище и каза, че явно е започнала да живее здравословно.

Майка и отдаваше всичко на пубертета и с радост и купуваше нови дрехи. А един съученик/който изобщо не я забелязваше преди/...я покани на плаж. Появиха се нови кандидати за приятели. Ето доказателство за максимата, че понякога „Помалкото е повече“. Но...в този момент се отврати, защото всички тези хора я приемаха само като външност. Тя четеше много, пишеше разкази, свиреше на пиано, но...никой нямаше да пожелае да прочете творбите и, да чуе музиката и, да докосне душата и, ако беше дебела. Това бе парадокс! Само външността/материалното/ ли имаше значение? Казваха и, че е хубава, а тя бе започнала да страда физически – косата и падаше на кичури, венците и кървяха и постоянно и беше студено. Една вечер се чувстваше много безсилна и плака, страхуваше се да живее, страхуваше се и от смъртта. Беше Богоявление, излезе на терасата и погледна звездите, спомни си как баба и разказваше за ритуала „Водици“. Казваше, че в полунощ водата „чува“ и пречиства, а хората правят „мълчана вода“ за сбъдване на желания.

Ели го направи и от цялото си същество си пожела съдбата да и изпрати спасител.

Изпрати и – трима. Първата беше младата учителка по литература госпожица Дамянова. Тя не се интересуваше от новите и дрехи. Една сутрин я извика след часа, подаде и тетрадката с последното и есе и каза: „Думите ти са изтънели, както и ти. Преди в тях имаше кръв и живот, сега има само студ. Не позволявай на глада да изяде таланта ти, защото светът има нужда от твоя глас, а не от твоята сянка.“ Тя беше първата, която назова страха и с истинското му име, и и даде книга за изкуството като спасение. Вторият спасител беше баба и. Когато я видя, тя не я похвали. Просто хвана треперещите и, студени ръце в своите корави и топли длани и заплака тихичко. Не каза „яж“, а каза: „Детенце, ти си изгубила светлината в очите си. Човек не е само кости, той е съд за дух. Твоят съд се пропуква.“ Тя я заведе в градината и я научи отново да усеща мириса на пръстта и билките, напомняйки и, че всичко живо има нужда от храна, за да цъфти. Баба и върна усещането за принадлежност към нещо по-голямо от кантара.

Третият беше Алекс. Той се появи в школата по рисуване – момче с разрошена коса и вечно изцапани с боя пръсти. Алекс не знаеше коя е „дебеланата“ от четвърти клас и не го интересуваше колко калории има в една ябълка. Веднъж я нарисува, докато четеше, и когато и показва скицата, тя видя не „дебелана“, а момиче с дълбок поглед и тъжна усмивка. „Ти си като катедрала, – каза той. – Имаш толкова много етажи в себе си, които искам да извървя.“ С него за първи път се осмели да хапне парче шоколад в парка, без да пресмята калории, защото разговорът им беше по-сладък от захарта. Ели вече не брои калории, а мечти и редове от новия си разказ, защото разбра, че светът няма нужда от нейното отсъствие, а от гласа и. Днес, вместо да се старае да изчезне, тя избира да присъства – ще кандидатства в консерваторията и учи Алекс да слуша тишината, знаейки, че най-после е достатъчно смела да бъде цяла.



Роксана Николова

Труден урок

Имало училище в тих градец, но както във всяко учебно заведение се подвизавали проблемни ученици. Един от тях се казвал Виктор. Той бил известен сред учителите, но не с добро. Постоянно получавал слаби оценки и забележки.

На същото място учел и Александър. Той бил много ученолюбив. Двете момчета не се харесвали. Всъщност Алекс нямал нищо против съученика си, просто Виктор „обичал“ да тормози други деца.

Веднъж Алекс учел навън, защото времето било много хубаво. Изведнъж бандата на побойника го нападнала в гръб. Злосторниците го ритали и удряли без никаква причина. Накрая една жена видяла ужаса и заплашила Виктор, че ще извика полиция.

Алекс се прибрал със синина на лявата скула и пукната капачка на коляното. Майка му и баща му се притеснили много. Веднага го завели в болницата. Там го настанили в болнично легло с насрочена операция за след два дена. После таткото отишъл сам в близкото полицейско районно управление. Там му поискали данни на групичката на Виктор. Мъжът не знаел много. Само казал името на училището и паралелката на момчетата.

На следващия ден влезли в класа. Заварили изключително лошата дисциплина по време на час. Служителите на реда наредили да се запази тишина. Всички млъкнали...Без един – а именно Виктор. Те не знаели, че това е младежът, но още от първите моменти си помислили, че може да е той.

Отишли до неговия чин и го попитали как се казва.

Той отговорил:

–Виктор – и с нагъл тон допълнил – да не си търсите да обвините някого за нещо и да сте избрали мен?

Полицай Атанасов казал:

–Дете, моля, не се дръж нагло! Защо ти и твоите приятели сте причинявали физическо насилие върху своя съученик Александър?

Побойникът замълчал. Колегата на полицай Атанасов поискал от учителката телефонните номера на родителите на Виктор. Тя ги дала. Полицайте звъннали първо на бащата:

– Ало, здравейте! Вие ли сте баща на Виктор Георгиев?

– М'че да. Що?

Полицайте веднага разбрали, че бащата е в нетрезво състояние. Продължили разговора:

– Господине, откога сте започнали да пиете, та сега е 10.20 часът?

– М'че не, аз да пия. Никога!

– Господине, моля кажете адресът, на който живеете.

– Иглика 21, м'че що? Ще се черпим ли?

Полицаяте се отправили към адреса. Когато стигнали, чукнали на вратата. Мъжът отворил с пищовче, пълно с водка. Изпил го пред полицаите и изфъфлил:

– М'че, вии пък кои сте? Ако не носите пиячка, къш! Марш!

Полицаяте заварили пълен безпорядък. Мъжът станал агресивен и го арестували.

След това звъннали на майката, която не вдигнала. За щастие в базата данни на МВР открили адреса ѝ. Там никой не отворил. Майката била на работа. Оказало се, че била директор на ВиК. Те отишли при нея:

– Госпожо, Вашият син и негови приятели са нападнали съученик и сега той е с фрактури.

– Така ли? Но, но... моят син е много добричък вкъщи, това е абсурд!

– Ще ви помолим да се явите с Виктор в детска педагогическа стая.

В сряда била операцията на Алекс. Родителите му били много притеснени, но всичко минало успешно и детето се събудило. Семейството благодарило през сълзи.

В същия ден Виктор и майка му се явили в детска педагогическа стая. Там инспекторът попитал:

- Викторе, бил ли си свидетел на домашно насилие?

Виктор се разплакал. Тогава сълзите на майката текнали като река. Тя си спомнила за тези моменти.

Инспекторът казал:

- Не плачете, бившият ви мъж вече е осъден и е в затвора! Погрижете се за сина си.

Инспекторът разбрал защо момчето е постъпило така. Казал му, че трябва да започне работа с психолог. Успокоил го, като му обяснил, че това не е срамно и ще се научи да разбира себе си и да реагира адекватно на житейските предизвикателства.

След половин година Виктор започнал да получава шестици и да няма забележки. И най-необичайното! Те станали първи приятели с Алекс, даже играели футбол заедно.

И двамата научили по нещо от ситуацията и успели да погледнат през очите на другия.

КОМЕНТАР ОТ АВТОРА

*Бъдете добри, защото доброто се връща.
Представете си доброто и лошото като две
огромни животни, които се борят за личността
ви. Кое ще победи? Което нахраните с енергията
си. Вие сте творци на съдбата си. Бъдете
здрав и се надявам, че разказът ви е харесал.*

Рафаел Реджеб



Да бъдеш различен

Аз съм Никол и искам да ви разкажа за своя приятел Емил. Той е изключително умен и обича ученето. Прекарва часове в четене на книги, решаване на задачи и изследване на различни науки – от химия до история и география. Често прави малки експерименти вкъщи и записва всичко, което научава в тетрадките си. За него откриването на нови знания е вълнуващо приключение. В тетрадките му, освен химични формули, често могат да се видят и записки за български будители. Емил сподели веднъж, че се чувства като тях – откривател на нови светове в трудни времена. Не всички в училище обаче разбират неговите интереси. Някои от съучениците му се подиграват с него, защото семейството му няма възможност да купува скъпи телефони, модерни дрехи или да ходи на екскурзии и почивки като останалите. Виждах как Емил се радва на малките неща, които другите подминават – на един добре решен проект, на

разцъфнало цвете, което да изследва под лупа, на споделената радост с родителите му след състезание. Неговата усмивка отразява онази българска сърдечност, която не зависи от марката на телефона, а от чистотата на душата.

В училище Емил често се чувства сам и изолиран. Когато разказва за новите факти, които е научил, или показва интересни експерименти, някои деца се смеят и го игнорират. Други го наричат „зубър“ и го отдалечават от игрите, сякаш интересите му са недостатъчни или странни. Тези подигравки понякога го карат да се чувства не на място сред останалите. Всяка обидна дума оставя тежест в сърцето му и понякога той се прибира вкъщи тих и разстроен, без да знае как да се защити.

Семейството на Емил е неговата крепост. Майка му го прегръща и му казва, че е достатъчно добър такъв, какъвто е. Постоянно му повтаря колко се гордее, че има точно такъв син.

Баща му често му разказва истории за трудности и различия, които е преодолявал, и му показва, че умът и трудолюбието са по-ценни от дрехите или вещите.

Татко му му казва, че в нашата история българинът винаги е отделял от залъка си, за да изучи децата си. Че книгата винаги е била по-свята от кесията с жълтици. Тази родова мъдрост прави Емил по-силен от всяка обидна дума. Той разбира, че неговата скромност не е бедност, а достойнство. Семейството винаги го подкрепя да следва мечтите си и да се гордее със знанията и усилията си дори когато другите му се подиграват. Вкъщи Емил намира спокойствие, увереност и любов, които му дават сили да се изправя срещу трудностите.

Обществото около Емил също има роля. Някои съученици и хора извън училище го подценяват, мислейки, че неговите интереси са странни и скучни. Има и други обаче, които забелязват неговите усилия и знания. Приятели, които го подкрепят, учители, които се възхищават на ума му, и съседни, които го окуражават, му показват, че различията могат да бъдат ценни и че талантите винаги намира своето признание.

Постепенно Емил осъзна, че обществото не е само място за подигравки – има хора, които могат да го

подкрепят и вдъхновят.

С времето Емил започна да печели научни състезания и да участва в проекти, които показват неговите умения. Хората започнаха да го уважават за знанията и упоритостта му, а не за дрехите или вещите му. Виждайки това, аз разбрах, че тормозът не е определящ за човека. Важно е как семейството и близките го подкрепят и как той сам вярва в себе си. Осъзнавах как с всяка своя победа и с всяко признание той се превръща в по-уверен и щастлив човек, който не се страхува да бъде различен по един очарователен начин.



Моята гледна точка:

Аз смятам, че всеки човек заслужава уважение и подкрепа, независимо от това колко различен е или какво притежава. Семейството, училището и обществото трябва да бъдат опора, а не място за подигравки и страх. Истинската стойност на човек се крие в неговите знания, усилия и доброта. Вярвам, че когато имахме хора, които ни подкрепят, можем да устоим на тормоза и да продължим да следваме мечтите си. Искам всички да разберат, че различието не е слабост – то е сила. Да бъдеш различен е смелост и всеки, който се осмели да бъде себе си, заслужава уважение, любов и подкрепа. Аз ще бъда до хора като Емиля – готова да ги защита, да ги изслушам и да им дам увереността, че светът има нужда точно от такива като тях.

Никол Попова

Доброто започва от нас.

От една дума.

От един избор.

От едно приятелство.



И продължава...

когато го предадем нататък.