

Рекомендации родителям «Как предотвратить и преодолеть буллинг?»

Мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу? В ситуациях, когда ребенок агрессор и, что сделать, чтобы таких ситуаций не возникало.

Выделяют следующие виды буллинга:

Психологическое (моральное) насилие:

1. вербальный (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

2. социальное исключение (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой);

3. кибербуллинг – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайн (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

Б. Физическое насилие избивание, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.

По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:

1. словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).
2. бойкот,
3. физическая расправа.
4. распространение слухов и сплетен,
5. воровство.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;

- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).
- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне

- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
- Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.
- Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильное решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее.

Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

- остановить ребенка-обидчика,
- создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.
- Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

Как этого добиться?

- Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
- Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
- Развивайте эмпатию.

Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге

И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д.);
- Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка;

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащитности.

Родители вместе с детьми

<p>Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:</p>	<p>Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). «Класс коррекции» (2014г.) 	<ul style="list-style-type: none"> В.К. Железняков «Чучело». • Хосе Тассиес «Украденные имена». • В.Н. Ватан «Заморыш». • Е.В. Мурашов «Класс коррекции». • Стивен Кинг «Кэрри». • Алексей Сережкин «Ученик». • Андрей Богословский «Верочка». • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут».

Прикасайтесь к подростку как можно чаще- берите за руку, обнимайте, гладьте по голове. Говорите что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства может включать поддержку в стенах школы.

Говорите со своими детьми о том, что: буллинг — это всегда неправильно! никто не имеет права запугивать ни вас, ни кого-то другого! давать физический отпор в ситуации травли опасно! Всего Вам доброго!

Информацию подготовила педагог-психолог Сабурова Г.Е.