



Рекомендации родителям

«Буллинг: как его преодолеть»

Кто становится жертвой буллинга

Жертвами травли, чаще всего, становятся двоечники, круглые отличники, любимчики учителей, физически слабые дети, дети, гиперопекаемые родителями, жертвы домашнего насилия, ябеды, дети, страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива, дети, не имеющие электронных новинок современного прогресса или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям, вундеркинды.

Объединяет всех жертв одна черта: чаще всего объектами издевательств становятся дети и подростки, обладающие повышенной чувствительностью, показывающие свою «слабость» (страх, обиду или злость). Их реакция соответствует ожиданиям агрессоров, рождая искомое ощущение превосходства.

Мальчики чаще являются жертвами и инициаторами травли. Методы травли отличаются в зависимости от гендера жертвы: мальчиков чаще бьют, про девочек, как правило, распускают порочащие слухи.

Буллинг приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Также это явление может приводить к разной тяжести психическим отклонениям, а также психосоматическим

заболеваниям, и может явиться причиной самоубийства. В этом случае важно объяснить человеку, что его травят, и показать, как действовать в сложившейся ситуации.

Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

Как реагировать ребенку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

Какие меры предпринять родителям

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю, конфликт и непопулярность.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.

- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попробуйте выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.