

# Как научить ребенка противостоять травле? 10 советов родителям

В наши дни со словом «буллинг» знаком практически каждый. В переводе с английского «буллинг» - это хулиганство, многократное негативное психологическое давление на человека. Причем подвергнуться буллингу можно в любом месте – в школе, в институте, и даже на работе...

С буллингом справится не каждый взрослый, а что говорить о ребенке? Подвергаясь подобному негативному воздействию ежедневно, детская неокрепшая психика испытывает настоящий шок и постоянный стресс, и результат такого воздействия будет непредсказуем. Травля же может продолжаться постоянно, до тех пор пока жертва не будет окончательно эмоционально уничтожена. Один из самых жестоких и непримиримых видов буллинга – это школьный буллинг.

## 10 советов, которые помогут противостоять травле.

1. Поговорите с детьми, объясните им, что буллинг опасен. Озвучьте варианты, чем по-Вашему может закончиться травля. Внушите своему ребенку, что в случае угрозы самое первое и разумное действие – это рассказать родителям.
2. Довольно часто в детях гипертрофировано понятие справедливости и зачастую они не видят разницы в том, чтобы выяснить отношения, как положено, по закону, и в том, чтобы разобраться по своим, подростковым, «понятиям». Поэтому в любой момент такое «выяснение» может перевести жертву в состояние агрессора.
3. Желание практически каждого ребенка, на которого может быть направлена агрессия – это не выделяться из толпы, быть «на уровне», решать своей «стаей», и при этом не слыть «слабаком». Объясните ребенку, что жизнь и здоровье важнее чьего-то несовершенного мнения. А изменить это мнение очень даже можно. Но вот здоровье, и тем более психическое состояние, восстановить сложно, а временами и невозможно вовсе.

Объясните, что обратиться за помощью к тому, кто опытнее и умнее это признак мудрости, а не слабости.

4. «Жаловаться нельзя, а то хуже будет», – этим всегда и берут агрессоры. Объясните ребенку, что будет хуже, если он останется один на один со своими обидчиками, что на каждого агрессора есть тот, кто сильнее, тот кто знает, что побеждает закон. Дав однажды обидчику почувствовать безнаказанность, он спровоцирует его на то, что агрессор не остановится никогда.

5. Дайте понять ребенку, что если ему сложно довериться родителям, или это невозможно по ряду причин, ему следует определить круг доверенных людей. Это могут быть как старшие братья или сестры, так и любой другой взрослый человек (учитель, тренер, психолог и т.д.) которому ребенок доверяет.

6. Убедите ребенка в том, что действовать по закону – это более правильная, удобная и выгодная позиция.

7. Напомните, что за все действия детей, которым не исполнилось еще 14-ти лет ответственность нести будут их родители, а к детям постарше могут быть применены иные воздействия, вплоть до уголовного наказания. В любом случае, объясните, что наказание за булинг последует неминуемо!

8. Отдельный разговор нужно провести с ребенком по поводу поведения в сети. Развейте миф об анонимности в интернете – все, что попало в сеть, может и будет использовано против них. И это касается не только фото и видеороликов, с противоправным содержанием, это касается и любой переписки – угроз, оскорблений, вымогательства и т.д.

9. Если вдруг Вы узнали о том, что ваш ребенок подвергается агрессии и гонению, принимайте решительные шаги по ее устранению сразу же, немедленно! Не ждите, что дети разберутся сами, - ситуация сама никак не решится. И запомните главное правило: никаких разговоров с другими детьми в отсутствие их родителей (или законных представителей), – воспитание чужих детей не входит в Ваши обязанности, а вот неприятностей в ходе таких встреч можно нажить вплоть, до уголовного преследования.

10. Чтобы избежать недоразумений и всяческих неприятных ситуаций в последующем, разговаривайте с родителями обидчиков исключительно в присутствии свидетелей. Если травля происходит со школьными «приятелями», то вмешательство и свидетельство социального педагога и директора будет только в плюс. Поддержка социального педагога, педагога-психолога, медиатора в таких случаях крайне важна, поскольку именно он будет задавать правильные вопросы, он поможет Вам урегулировать вопросы

с родителями агрессоров, он объяснит и детям и их родителям последствия буллинга со стороны семейного кодекса, Конституции, закона об образовании и иных правовых документов, устанавливающих ответственность родителей.

Педагог – психолог:

Расковская Н.Н.