

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что делать, если ваш ребенок вовлечен в буллинг?



- ▶ **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.
- ▶ **ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING)** — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.
- ▶ Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее.



ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны взрослых:

- унижения ученика,
- неготовность взрослых противостоять травле в школе,
- внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей,
- завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка,



ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

► Со стороны детей :

- заниженная самооценка;
- личностные особенности учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.)
- неумение выстраивать контакты с другими детьми;
- желание доминировать над другими;
- опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам;
- предшествующий опыт поведения школьников, (агрессивность);
- прогулы и слабая успеваемость в школе



ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ БУЛЛИНГА В КЛАССЕ ВЫДЕЛЯЮТ НЕСКОЛЬКО РОЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТРАВЛИ В ШКОЛЕ:

РЕБЕНОК-АГРЕССОР/БУЛЛИ (лидирующий, нападающий в детском коллективе). дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА» (объект травли) чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром.

СВИДЕТЕЛИ (поддерживающие — дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели — дети, которые просто собираются вокруг и смотрят, не занимая ничью сторону; сочувствующие — которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер).

ЗАЩИТНИКИ (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательства, либо успокаивают и поддерживают жертву).

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



- ❑ Ребенок ищет причины не ходить в школу. Изменения в настроении и поведении. Кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- ❑ Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.
- ❑ Часты нарушения сна и ночные кошмары(в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).
- ❑ У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)
- ❑ У ребенка ухудшается успеваемость в школе.
- ❑ Появляются запросы на дополнительные деньги. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи.
- ❑ Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснить, в чем причины его переменившегося настроения и поведения.



ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ



- ▶ Оказать эмоциональную поддержку, приложить усилия, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей.
- ▶ Успокоиться самому и успокоить ребенка. Ваша тревога усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травмы.
- ▶ Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
- ▶ Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором.
- ▶ Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.



STOP BULLYING

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:



STOP BULLYING

- ▶ **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ:** иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.
- ▶ **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ.** Донести до обидчика и его родителей что если травля не прекратится, вы обратитесь к администрации или правоохранительным органам.
- ▶ **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ** (на первых порах можно чаще). У ребенка можно спрашивать: как прошел день, происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего?
- ▶ **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.** Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка.