

КАК МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ БУЛЛИНГ?

1. Чаще приглашать одноклассников ребенка в гости, и особенно тех, кому он симпатизирует. Если добрые доверительные отношения складываются не только между детьми, но и с родителями одноклассников, то это укрепляет детские симпатии.
2. Помочь создать ему «буферную зону». Помогите ребенку стать частью группы, выстроить хорошие отношения с одноклассниками. Школа – это не просто место получения знаний и отметок. Это место общения, игр, появления привязанностей. Это большая детская жизнь! Помогите научиться уважать мнение одноклассников и находить с ними общий язык. Все его друзья, симпатизирующая ему группа детей – это и есть буферная зона, которая поможет в сложных ситуациях.
3. Призывать не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей и взрослых.
4. Вырабатывать адекватную самооценку. В случае завышенной самооценки объяснять, что у любого человека есть своя «ахиллесова пята». Все люди разные, и способности в какой-то области — не повод для хвастовства и демонстрации превосходства над другими. Помогите ребенку научиться достойно проигрывать и признавать свою неправоту, не задираться и не зазнаваться. Если самооценка у ребенка низкая, помогите ему увидеть в себе сильные стороны (они есть у каждого!) и использовать эти сильные стороны во благо класса, чтобы одноклассники гордились им.

Если у вас есть сложности в детско – родительских отношениях, если Вы чувствуете, что ребенку нужна помощь – звоните на телефон доверия Кризисного центра «Верба» (391) 231-48-47

Напишите на сайте: <https://centerverba.ru/>
в социальных сетях: <https://vk.com/centerverba>
на почту: centerverba@mail.ru

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ РЕБЕНОК СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ?



ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучия семьи, материального положения, статуса, любви и заботы родителей. Даже если агрессия направлена не на вашего ребенка, важно не оставлять травлю без внимания.

Буклет создан Кризисным центром «Верба» в рамках проекта «Прививка от буллинга», поддержанного грантовой программой «Партнерство».

Мы собрали советы психологов, раскрывающие важные вопросы родителей: как определить, что ребенка травят, как остановить травлю, что делать в ситуации травли и чего делать нельзя.



ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ

Буллинг - не конфликт

В конфликте есть две стороны, и обе стороны страдают от ситуации. В буллинге страдает жертва. Есть предмет конфликта (из-за чего все произошло), цель. Буллинг беспредметен. Всегда в нем стороны не равны. Конфликт ситуативен, а буллинг - постоянно повторяющиеся ситуации насилия. Буллинг (от английского bullying - «запугивание», «издевательство», «травля») - это систематическое проявление агрессии или психологического давления одних членов группы по отношению другому (другим).

Зачем это происходит?

Зачем это делают зачинщики травли? По сути ни зачем, лишь бы нанести эмоциональный (а иногда и физический) ущерб. Несмотря на то, что буллинг довольно распространен в подростковых коллективах, в том числе и школе, - это не норма. Травлю терпеть нельзя.

Психологи утверждают, что травля оставляет очень серьезные последствия у каждого участника, вне зависимости от того, какую роль он занимал в травле (жертвы, агрессора, наблюдателя). Более того, часто наибольшее негативное влияние травля оказывает на состояние сочувствующего наблюдателя.

Как это происходит?

Травля может происходить где угодно (по дороге в школу, в столовой, в интернете). Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности. Он использует разные доступные ему способы, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться.

Буллинг - не всегда физическое нападение. Это и словесная травля: оскорбления, злые и непристойные шутки, распространение слухов, бойкот (психологи говорят, что именно эта форма буллинга чаще остальных приводит к суициду), кибербуллинг - травля в интернете, использование звонков, смс.



Подростковый буллинг - проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе ребенок не должен разбираться в одиночку, активными участниками должны стать все стороны - учитель, родители, школьники.

Узнать о травле бывает непросто, потому что дети неохотно об этом рассказывают. Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение.

- нежелание ребенка идти в школу, плохая успеваемость;
- проблемы с аппетитом;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- беспричинные боли в животе и груди;
- нервный тик, энурез;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- беспокойство, тревожность, нарушения сна;
- агрессивность;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям. Однако у родителей обычно меньше возможностей действовать.

Родителям нужно добиваться того, чтобы в классах велась профилактика буллинга. Это работа над сплочением класса, обсуждение разных важных тем, где все вещи называются своими именами.

ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА,
Я ПОМОГУ ТЕБЕ

ХОРОШО, ЧТО ТЫ
МНЕ ОБ ЭТОМ СКАЗАЛ

ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА,
Я ПОМОГУ ТЕБЕ

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ГОВОРЯТ О НАСИЛИИ НАД НИМИ ДАЖЕ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ?

Многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, потому что что-то сделали не то, или стесняются делиться своими переживаниями, считая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома (низкий социальный уровень семьи, конфликтная ситуация и др.), ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что рассказал об этом. Иногда дети просто считают, что взрослые ничем им не помогут, даже могут все испортить (и так иногда бывает). Часто дети не хотят расстраивать родителей, поэтому не говорят о травле.

Почему ты не дал сдачи?!

Не будь тряпкой!

Учись сам решать свои проблемы!

Такие реплики можно услышать от родителей, узнавших о травле их ребенка. Это неправильно, но объяснимо. Родители в такой ситуации испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого вместо эмоциональной поддержки своего ребенка закидывают его советами и обвинениями. Важно понять и помнить, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно сам ребенок. Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

- 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 с конфликтом или непопулярностью.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве у всех, кто травит и наблюдает.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно и спокойно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали, собрать конкретные факты.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь.
- 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.

Фразы, которые помогут начать диалог

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА,
Я ПОМОГУ ТЕБЕ

Какие меры предпринять?

- Сообщить учителю (лучше при личной встрече). Опишите ситуацию 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.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы не реагируют, обратиться в управление образования и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие), необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживать связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавать у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседовать.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

Я ТЕБЕ ВЕРЮ
Я ТЕБЕ ВЕРЮ

Чаще всего буллерами становятся дети, нуждающиеся в признании, установлении собственного статуса в коллективе, но не имеющие достаточного количества ресурса для этого (не знают, как, не умеют иначе). Таких детей нужно учить этому и помогать становиться лидерами без насилия.

Зачастую стратегию унижения используют дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора и к чему приводит игнорирование чувств других людей.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний). Помогите избавиться от насилия.

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами бывает крайне сложно.

ХОРОШО, ЧТО ТЫ МНЕ ОБ ЭТОМ СКАЗАЛ
ХОРОШО, ЧТО ТЫ МНЕ ОБ ЭТОМ СКАЗАЛ