

Памятка «Как родителям справиться с буллингом»

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Буллинг (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Буллингу дети могут подвергаться не только в школе, но и в социальных сетях, что гораздо сложнее присечь.

Новая разновидность буллинга- *кибербуллинг* – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Кибер-буллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Участники буллинга

В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю.

Зачинщики. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Преследователи. Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры.

Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

Во-первых, большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

Во-вторых, некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

В-четвертых, часть детей активно травят из-за страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

И наконец, небольшой процент преследователей таким образом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников.

Жертвы. Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, как часто думают, а дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.



Если ваш ребенок стал жертвой буллинга

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- ✚ Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- ✚ Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- ✚ Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.

- ✚ По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия.
- ✚ Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- ✚ У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится выходить на улицу.
- ✚ В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- ✚ Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- ✚ Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- ✚ Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
- ✚ Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.



Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой буллинга.

- ✚ Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним.
- ✚ Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой буллинга.
- ✚ Сообщить об этом учителю и школьному психологу.
- ✚ Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.
- ✚ В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам.
- ✚ 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»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации.

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Вот несколько советов об этом:

- ✚ Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

- ✚ Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- ✚ Спросите у детей, как прошел их день, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах.
- ✚ Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- ✚ Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- ✚ Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- ✚ Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителю образовательной организации!