

## Буллинг: рекомендации родителям.

### Общие рекомендации для родителей

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.

- Избегайте практики физического наказания. В частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.



### Как вести себя родителю, чтобы помочь ребенку, которого травят?

1. Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и разобраться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка.

2. Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают – реагируйте сразу.

3. Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями тех детей, кто занимается травлей, но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.

### Мой ребенок травит одноклассника. Почему это происходит и что теперь делать?

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь.

Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Но если 20% младших школьников и подростков признаются, что их травили, значит, кто-то из детей это делает.

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

***Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально***

Главное - не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда. Иногда вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них - один из способов обрести популярность.

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи.

Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

### ***Убедитесь, что это действительно травля***

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга - это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Дело не в смысловой нагрузке понятий. Если вы используете правильную терминологию, то при разговоре, скажем, с учителем вашего ребенка, вы оба будете ясно понимать, насколько серьезна проблема.

### ***Избегайте ярлыка «буллер»***

При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию. Вместо того, чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер - ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении.

### ***Поговорите с ребенком о причинах***

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя - немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Ваша цель - понять, почему ребенок так повел себя (или продолжает это делать). Разговор должен быть открытым и непредвзятым. Только так ваш ребенок раскроет свои чувства и расскажет, что побудило его к такому поведению - давление ли со стороны сверстников или тот же буллинг. И только так вы сможете помочь ему.

Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

### ***Подчеркните, что важно действие, а не намерение***

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», — скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

### ***Разработайте план действий и обозначьте последствия***

Буллинг-поведение можно полностью прекратить, но для этого требуются быстрые, целенаправленные действия.

Подумайте, кого еще нужно задействовать, например, коллектив школы, и разработайте вместе конкретный план действий, шаг за шагом.

В то же время, нужно абсолютно недвусмысленно показать вашему ребенку, что вы считаете его поведение неприемлемым. Конкретно объясните, что произойдет, если травля будет продолжаться и попытайтесь обрисовать значимые последствия, которые соответствуют ситуации.

### ***Будьте реалистом***

Даже после того, как вы предприняли все эти шаги, и если вы думаете, что ситуация у вас под контролем, будьте готовы к тому, что в одночасье ничего не изменится. И еще раз: не выходите из себя.

Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное - оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

### **Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?**

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соц.сетях, нужно отрегулировать настройки приватности.
- Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.
- Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.
- Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?
- Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.).
- Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю - игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.
- Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.
- Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.
- Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.

Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

**Педагог-психолог  
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский Павлова Яна  
на основе информации из сети Интернет**