

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №5 р.п.Чишмы

Рекомендации для родителей по противодействию буллингу

Составила педагог-психолог
Янбарисова А.Ф.

Чишмы, 2023



ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ) – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива(его части) отличающийся систематичностью и регулярностью.

Мой ребенок подвергается травле. Что делать?



Если вы узнали, что ребенок подвергается травле

Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике и агрессии – это первое, что вы можете сделать. Помните, что ваше эмоциональное состояние, настроение отражается и на ребенке, а это только усугубит травму. Будьте спокойны и не принимайте скоропалительных решений, решения «принятые на эмоциях» часто неэффективны и даже вредны. Успокойте ребенка, так он почувствует, что находится в безопасности.

Внимательно выслушайте ребенка. Пообещайте не сердиться на него, если он расскажет вам все. Дайте понять, что вы на его стороне и приложите все усилия, чтобы урегулировать ситуацию. Покажите ребенку, что он не один со своей проблемой, что вы рядом и поможете ему.

Обсудите шаги, которые необходимо предпринять, чтобы остановить травлю. Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за его спиной для решения этого вопроса. Разобраться в причине и последовательности

событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась.

Ни в коем случае не критикуйте и не обвиняйте ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.

Обучите навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается, или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку.

Обратитесь за помощью к классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.

Обратитесь 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. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

Если травля не прекращается, то при посредничестве классного руководителя (не самостоятельно!) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними.

А если я вмешаюсь, и станет только хуже. Ребенка начнут обзывать «ябедой», будут смеяться над ним.



Травля – это насилие, система отношений, которая не устранилась сама по себе. Это как злостный сорняк, корни которого уходят глубоко под землю. Если не вмешаться будет только хуже. Ничто не оправдывает насилия! Любой ребенок нуждается в безопасности и поддержке взрослого. Ябедничество – это когда ребенок постоянно жалуется, а вы решаете за него все проблемы. В ситуации травли ребенок просит помощи, потому что не может справиться самостоятельно, и взрослый не должен оставаться в стороне.



Ребенка обзывают в школе. Я посоветовала ему не обращать внимания на обидчиков и не подходить к ним.



Это, к сожалению, поможет лишь отчасти. Обидчики будут придумывать другие способы, чтобы привлечь внимание. В случае **словесных издевательств** может помочь **юмор**. Придумайте дома остроумный ответ. Помогите ребенку стать уверенным и действовать так, как будто его это не касается. Задача обидчиков - вызвать негативные эмоции (злость, гнев, обиду). Если вместо этого постоянно показывать им другую реакцию, возможно, они прекратят обзывательства.



Варианты ответов на словесные издевательства с применением юмора

-Очкарик четырехглазый!

-О, ничего себе, оказывается у меня 4 глаза. Спасибо, что ты заметил, теперь я вижу намного лучше.

-Ты так глупо выглядишь с этой прической.

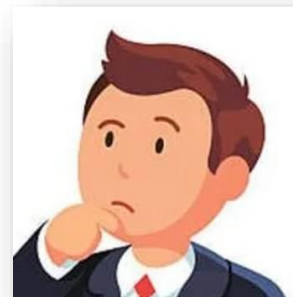
-Зато твоя тебе идет, красотка!



-Толстая булка.

- Спасибо за комплимент. Еще я мягкая, поэтому меня многие любят.

Мне звонит классный руководитель и говорит, что мой ребенок обижает других детей. Я обещал поговорить с ребенком, но не знаю как. Поругать, объяснить ему, что так нельзя?



Если вы узнали, что ваш ребенок является обидчиком

Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике и агрессии – это первое, что вы можете сделать. Помните, что ваше эмоциональное состояние, настроение отражается и на ребенке, а это только

усугубит ситуацию. Будьте спокойны и не принимайте скоропалительных решений, решения «принятые на эмоциях» часто неэффективны и даже вредны.

Внимательно выслушайте ребенка. Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опишет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

Задумайтесь, имеет ли ребенок возможность удовлетворить потребности в достижении и признании. Травля может быть связана с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.



Обратитесь за помощью к классному руководителю, а также к школьному психологу при необходимости.

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.



Травля - проблема не одного человека, а целого класса (коллектива). Дети не могут справиться с ней самостоятельно, им требуется помощь. Если в классе возникла травля, необходимо подключать родителей, учителей, администрацию и при необходимости межведомственные структуры. Только совместными усилиями можно справиться с этим негативным явлением.

Справочник

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**.

Травли. net — антибуллинг-программа АНО «БО «Журавлик»
травлинет. рф, info@zhuravlik.org
Антибуллинговые материалы для детей, родителей и педагогов.

Защите детей в интернете. Специальный проект Mail.Ru Group
https://safe.mail.ru
Информационный ресурс по кибербезопасности для родителей.

«Только не я» проект для подростков, столкнувшимся с опытом травли — специальный проект Государственного музея истории российской литературы имени В.И. Даля
tolko_neya@goslitmuz.ru

Книжный клуб для подростков, родительский клуб. Проект «Просто о важном»
https://prostoovazhnom.ru/proekt

Антибуллинговые анимационные фильмы. Источник:
http://www.tolerancecenter.ru (http://www.tolerancecenter.ru/)

