

Обсудите, как ребенку вести себя, когда он один

В европейских школах детей учат простым шагам. Если им что-то неприятно, они выставляют вперед руку и говорят: «Стоп, мне это неприятно». Кажется бы, простая фраза, но она часто обезоруживает агрессора: он понимает, что его поведение не достигает цели.

Дети нередко стараются понравиться тем, кто их обижает, и это только провоцирует агрессора. Поэтому, если травля продолжается, рекомендуют физически дистанцироваться от группы, стараться заводить друзей и держаться поближе к ним. Собрав вокруг себя команду, можно отпугнуть агрессора.

Поговорите с педагогом

Травля — это проблема всего класса, и педагог, несомненно, главная фигура в образовательном процессе. Нужно спокойно побеседовать с ним, описать свое видение со слов ребенка, рассказать о его эмоциональном состоянии и спросить мнение преподавателя. Разговор ни в коем случае не должен носить обвинительный характер, потому что агрессия вызовет ответную агрессию. Договоритесь о следующих, возможно, совместных шагах.

Если ничего не помогает

Если ситуация не меняется, ведите записи, делайте фотографии поврежденного имущества (порванный рюкзак или тетрадь). Если это кибербуллинг и травля происходит в Сети, делайте скриншоты. Поговорите с родителями других учеников — возможно, их дети тоже подвергаются насилию. В таком случае вы сможете действовать сообща. Идите к директору, подавайте письменные обращения и принимайте ответы в такой же форме. Проблему буллинга должно решать образовательное учреждение.



Признаки буллинга:

- ◆ Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу.
- ◆ Всегда в подавленном настроении.
- ◆ Нет друзей в классе.
- ◆ Никто не хочет с ним сидеть за партой.
- ◆ Объект для шуток и юмора.
- ◆ Внезапное снижение успеваемости.
- ◆ Часто приходит с синяками и в порванной одежде.
- ◆ Часто проводит время на переменах в одиночестве.
- ◆ Просит и берет деньги, внятно не объясняя их применение.

*Помните, что рядом с Вами
всегда есть люди,
готовые Вам помочь!*

**Как начать
разговор с
ребенком
о буллинге?**



**Рекомендации
для родителей**

Как начать с ребенком разговор о буллинге, вывести его на откровенную беседу и постараться решить проблему?

Буллинг (от англ. bullying — запугивание) — *длительное физическое и (или) психологическое насилие со стороны одного индивида (ребенка) или группы в отношении другого индивида (ребенка).*

Школьная травля — это проблема всего класса, а не одного ребенка. С буллингом может столкнуться любой ребенок вне зависимости от внешнего вида и особенностей характера.

Признаки буллинга

- ◆ Умышленность .
- ◆ Регулярность.
- ◆ Неравенство сил.
- ◆ Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
- ◆ Острая эмоциональная реакция жертвы.
- ◆ Буллинг не заканчивается сам по себе.

Виды буллинга

- ◆ Вербальный (словесный) - оскорбление, насмешки, обзывания, угрозы, сплетни.
- ◆ Физический - плевки, удары, пинки, любые другие действия, причиняющие боль и даже телесные повреждения
- ◆ Психологический - игнорирование, отказ от общения, бойкот.
- ◆ Кибербуллинг—SMS, электронные письма, оскорбительные комментарии, распространение личной информации .

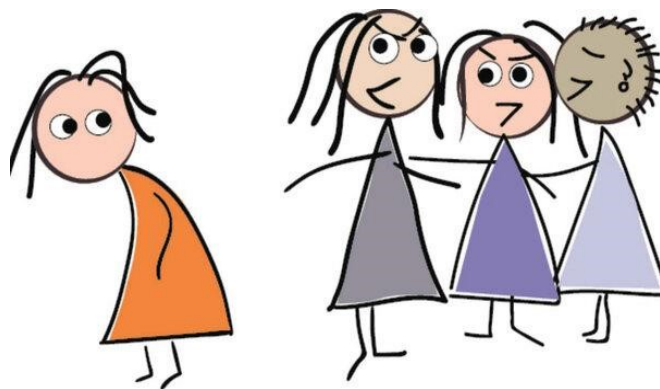
Как вывести ребенка на диалог

Чтобы понять, что творится у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на такие разговоры. Не сваливаться вдруг с вопросом «С кем ты дружишь в школе?», когда ребенок уже в 5-м классе, а регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятного, что не понравилось. В любых отношениях доверие строится поступательно. Если у вас есть контакт и подобные разговоры – часть семейной культуры общения, ребенок сам расскажет о сложностях с одноклассниками. Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее. Здесь важно не давать никаких оценок. Часто родители считают своим долгом оценить полученную от ребенка информацию, сопроводив ее наставлениями. Это работает до определенного возраста, но когда ребенок начинает чувствовать себя взрослым, он перестает воспринимать нотации, отвечает «Все нормально» и уходит в свою комнату.

Что важно в первую очередь

Важно проговорить с ребенком ситуацию, расспросить, что именно случилось, и отнестись серьезно к его словам, дав понять, что вы понимаете его боль. Скажите ребенку, что это неправильно и так не должно быть. Важно донести до ребенка, что психологическое насилие – это тоже насилие, и уязвленные чувства маленького человека обоснованы. Сейчас ему важно, чтобы его поняли и приняли.

Как вести беседу



Слушайте внимательно, не перебивайте, задавайте простые вопросы: «Что было потом? Что ты ответил?» Скорее всего, вы будете испытывать весь спектр негативных чувств, но ребенку важно видеть, что вы можете спокойно принять эту информацию и так же спокойно начать решать проблему. Реакция родителя иногда страшнее, чем произошедшее. Резюмируйте сказанное, проявив эмпатию: «Вы были в зале, Ваня тебя толкнул, Саша тоже. Это очень неприятно. Представляю, как ты себя чувствовал». Подчеркните, что дело не в нем: «Ты же понимаешь, что он так поступил не потому, что ты медленно бегаешь, а потому что у него, скорее всего, какие-то проблемы дома. Но это не дает ему права так себя вести». Предложите помощь, чтобы ребенок знал, что вы на его стороне и он под защитой. Обсудите, что вам нужно будет поговорить с учителем, с разрешения ребенка.

Объясните ребенку, что дело не в нем

Насилие одного человека над другим происходит, потому что первому нужно избавиться от негативных чувств, вызванных проблемами в его жизни. Подчеркните, что причина агрессивного поведения – в личной жизни агрессора, а не в личности вашего ребенка. Подобный разговор возвращает человеку уверенность в себе, а это уже серьезная степень защиты и профилактика возможной травмы от ситуации.

Поблагодарите за откровенность

Возможно, ребенку было нелегко это сказать. Скажите ему: «Спасибо, что доверился мне, я это ценю». Обратите внимание ребенка на то, что никто не должен терпеть насилие, и он не обязан молчать и отказываться от защиты взрослых только потому, что агрессор считает это трусостью. Мы же обращаемся за помощью, когда нам тяжело нести сумку или когда не можем решить задачу. Ситуацию с буллингом тоже сложно решить в одиночку. Это не честный поединок, а жестокость.