

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Буллинг – это школьная травля. Распространенное явление, начинается в младшей школе.

По разным причинам не все дети рассказывают родителям о случаях издевательства по отношению к ним. По следующим признакам можно распознать, что у Вашего ребенка существуют проблемы в школе:

Внешние проявления. Частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради. Нежелание ходить в школу, странные маршруты в обход.

Изменения характера. Раздражительность, вспыльчивость, грубость по отношению к младшим и родителям. Неоправданные жалобы на плохое самочувствие.

Одиночество. Нет друзей среди одноклассников и в социальных сетях. Никто из класса не приходит в гости, не звонит по телефону, не заходит по дороге в школу или обратно.

В случае регулярного появления данных признаков необходимо поговорить с ребенком.

Если ребенок говорит вам, что подвергается насилию, то:

- **Поверьте ему.**
- **Не осуждайте его.** Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребенок;
- **Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его,** показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- **Не преуменьшайте его боли,** говоря, что "не случилось ничего страшного, все пройдет...";
- **Не отвергайте его:** если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

В этой ситуации очень важна психологическая помощь родителей. Они должны помочь ребенку справиться с проблемой таким образом:

1. Общение. Прежде всего, нужно подробно, спокойно и аргументированно объяснить ребенку, что он не виноват в том, что с ним происходит. Назвать явление тем, чем оно является — травлей. Рассказать, что при травле люди теряют уверенность в себе и могут начать чувствовать себя виноватыми. Важно помнить, что это не так. Родителям нужно пообещать сыну или дочери помочь справиться. Подростки могут быть категорически

против вмешательства, дети боятся усиления давления и издевательств. Но этот момент придется преодолеть. Объяснить, что **ТРАВЛЮ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ**.

2. Поддержка. Важно выслушать жалобы и посочувствовать ребенку. Не нужно торопиться давать советы, а просто быть на его стороне, прежде всего внимательно выслушать, помочь вопросами (Представляю как ты расстроился? Любой на твоём месте испугался бы и поначалу не знал, что делать). Даже если кажется, что сын или дочь отличаются от других, провоцируют агрессию и поступают неправильно – все равно занять его сторону. **Никакие особенности ребенка и его поведения, кроме нападения, не являются оправданием насилия сверстников.** Ребенок не бил никого и не обзывал, значит, и никто не имеет права обижать его на том основании, что он не такой.

3. Разговор в школе. Чтобы прекратить буллинг в школе и насилие, при разговоре с педагогами называйте вещи своими именами и требуйте этого от них. Нельзя употреблять обтекаемые определения вроде «не сложились отношения», «никто не дружит». **Обязательно надо говорить: это травля, унижение, издевательство. Это способствует прерыванию травли в большом количестве случаев.** Задача родителя — найти человека, который назовет происходящее своим именем остальным. Если учитель рассказывает о недостатках ребенка вместо того, чтобы признать факт травли, нужно идти дальше. Психолог, завуч, директор, Комиссия по делам несовершеннолетних.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ И ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- У ребенка нарушено базовое чувство неприкосновенности своего тела (а значит, нет и внутреннего ограничителя в отношении неприкосновенности чужого тела). Так бывает, если ребенка физически наказывают дома. В этих случаях помогает отказ от физических наказаний и угроз как воспитательного метода.
- Ребенок переживает травму утраты. Гнев на людей, из-за которых, по его мнению, он потерял семью, родителя или дом, ребенок может переносить на одноклассников и учителей. Помогает помощь близких и психолога в совладании с переживанием горя.
- Ребенок не различает уверенное, агрессивное и неуверенное поведение. Агрессию чаще всего путают с уверенным поведением. В таких случаях помогает обучение и тренинг уверенного поведения, разъяснительные беседы со взрослыми.
- Отсутствие поддерживающей среды и культуры толерантности в школе. Помогает проведение соответствующих профилактических мероприятий и информирование детей и родителей о порядке реагирования на буллинг в школе.

Советы родителям обижаемого ребенка*

- Предложите ребенку изменить тактику поведения. Ребенок ведет себя по заданной

окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно

предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или наносить удары обидчикам, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» – или начать смеяться вместе с ними. Иначе говоря, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

- Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают, – немедленно реагируйте. В первую очередь, оградите ребенка от общения с обидчиками – не отправляйте его в школу. Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего, его придется перевести в другой класс.

Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

- Если ребенка в классе не любят и отвергают (как правило, из-за каких-либо физических

недостатков или поведенческих проблем), родителям необходимо помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Для

этого родители должны отказаться от навешивания ярлыков: «Какой же ты неуклюжий!», «Ты опять не можешь сообразить, как решить эту простую задачу», «Что же

ты топашь, как слон». Ребенок сначала неосознанно, а затем и сознательно начинает

строить свое поведение, исходя из предписанной ему взрослыми роли.

- * По материалам книги М.М. Кравцовой «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой».

Советы родителям ребенка-обидчика**

- Выясните, почему ваш ребенок прибег к насилию, и независимо от причины предложите ему представить, как может себя чувствовать обиженный. Важно довести до сознания обидчика переживания и чувства обиженного. Это поможет убедить обидчика

в неправильности его поступка и необходимости исправления ситуации.

- Спросите у ребенка, что он собирается делать, чтобы исправить ситуацию, и через

некоторое время поинтересуйтесь, как ему это удалось.

- Предложите ребенку извиниться перед тем, кого он обидел, объясните, что это признак силы, а не слабости.

- Приведите примеры из жизни о том, как на работе, в семье, в общественном месте вы

вышли из конфликтной ситуации или отреагировали на выпады другого человека. Это

даст пример конструктивного подхода к решению конфликтов.

- Следите за поведением и настроением ребенка, за появлением у него злости и жесткости. Обратитесь к врачу или психологу, если, на ваш взгляд, ребенку требуется медицинская или психологическая помощь в преодолении агрессии.

** По материалам книги О.Л. Романовой «Предотвращение издевательств в школе»