

Советы родителям



Как помочь ребенку избежать школьного буллинга

Буллинг (от англ. *Bullying*) — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

Типы буллинга:

- **Физический** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и другое физическое запугивание.
- **Кибербуллинг** - нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через средства электронных технологий - электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на вебсайтах, а также посредством мобильной связи.
- **Психологический** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность (вербальный, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и т.п.)

Школьный буллинг бывает нескольких видов: ученик (агрессор) –ученик (жертва), ученик (агрессор) –взрослый (жертва), взрослый (агрессор) – ученик (жертва).

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице. Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

Научите Вашего ребёнка, чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:

- вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;
- вести себя без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими)
- вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизывания к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);

- не вызывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
- проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;
- вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
- одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

Научите Вашего ребёнка:

- найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- найти общий язык с каждым учеником в классе;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;
- родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками; участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка.
- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать;
- повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;
- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть как недостатки, так и достоинства;
- если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
- не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитной» одеждой и особой гламурностью;
- учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

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.

Если ваш ребенок не обращается к вам за помощью, обратите внимание на следующие признаки, которые свидетельствуют о том, что он стал жертвой буллинга:

- Ребенок становится замкнутым.
- Теряет друзей.
- Хуже учится.
- Теряет интерес к занятиям, которые раньше любил.
- Его одежда порвана или испачкана.
- Он приходит домой с синяками.
- Просит больше карманных денег.

Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем. Вот как вы можете помочь своему ребенку:

- Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.
- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
- Вовлеките ребенка во внешкольные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.

Что делать, если ваш ребенок является обидчиком

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими одноклассниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.
- Импульсивный.

Что сделать, чтобы помочь ребенку

- Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.
- Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.
- Научите ребенка эмпатии – уметь сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают. Развитие эмоционального интеллекта у ребенка, помогает справляться ему с конфликтами.
- Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.

- Задайтесь вопросом, не обижает ли кто вашего ребенка дома. **Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательства родителей или членов семьи.**