

Рекомендации для родителей **«Что делать, если ребёнок подвергается буллингу?»**

Что такое буллинг?

Буллинг - это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Жертвой или объектом буллинга чаще становятся:

- робкие, тихие, чувствительные, неуверенные в себе дети, не способные постоять за себя, нередко физически слабые;
- дети с заниженной или, наоборот, с завышенной самооценкой;
- с особым прилежанием в учебе, талантом в определенной области;
- напротив, с плохой успеваемостью и прогулами;
- дети с нестандартной внешностью.

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

- Выглядит запуганным и подавленным. Часто плачет без очевидных причин.
- Нет друзей или подруг.
- Ничего не рассказывает или очень мало говорит о школьной жизни.
- Не охотно идёт в школу и рад любой возможностью не ходить туда.
- Снижение успеваемости в школе.
- Просит дополнительных денег или ворует.
- Разорванная или сильно испачканная одежда.
- Порванные или грязные учебники.
- Необъяснимые раны, ушибы.
- Головные боли, нарушения сна, боли в животе, тошнота, отсутствие аппетита (психосоматические жалобы).

Что предпринять родителям, если ребенок подвергся буллингу?

- Убедитесь, что ваш ребёнок действительно стал жертвой буллинга.
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и боятся вызвать недовольство родителей, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.
- Обсудите ситуацию в спокойном и деловом тоне. Попытайтесь понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).
- Выразите понимание чувств ребёнка без оценок и комментариев, успокойте и поддержите словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
- Ни в коем случае не игнорируйте случившееся с ребёнком и не пускайте всё на самотёк.
- Расскажите о своём успешном опыте или опыте других в решении подобных ситуаций.
- Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
- Сообща найдите пути выхода из сложившейся ситуации.

• Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, без посещения школы. При сильно пережитом стрессе попытайтесь перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу.

• На ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призовите родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.

Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то необходимо:

- остановить ребенка-обидчика;
- создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожит доверие между ребенком и взрослым;
- вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

Как этого добиться?

• Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.

• Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.

• Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга. Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.

• Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

• Развивайте в ребёнке умение сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.

Что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками.
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех, кому он симпатизирует.
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства.

• Внимательно относиться к эмоциональному состоянию ребенка.

• Поддерживать благоприятную атмосферу в семье, вовлекать ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждать проблемы, чувства каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (желать спокойной ночи перед сном, поцеловать, погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимать и т.д.).

• Говорить ребёнку, что вы его любите, чтобы он чувствовал себя любимым.

• Вместе с ребёнком можно обсудить проблему буллинга в художественном произведении В.К. Железнякова «Чучело» или в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. (*Шестиклассница Лена Бессольцева умело*

передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащищенности).

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа помощи может включать поддержку в стенах школы или направление во внешние службы поддержки. Так, например, возможны контакты со специальными службами и органами или службой Телефона доверия **8-800-2000-122**. Он бесплатный и анонимный, открыт для каждого, работает круглосуточно семь дней в неделю. Даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации.

Чтобы предотвратить травлю в сети Интернет

- Объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

- Научите правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей.

- Объясните, что не стоит общаться с агрессором, и уж тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть такой сетевой ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ испортить хулигану его выходку – отвечать ему полным игнорированием.

- Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта.

- Расскажите ребёнку, что нельзя выкладывать в интернет домашний адрес, номер мобильного или домашнего телефона, адрес электронной почты, личные фотографии и другую персональную информацию. Объясните, что личная информация, которую дети выкладывают в Интернет, может быть использована против них недоброжелателями для буллинга или мошенниками для совершения махинаций.

- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Это позволит вовремя заметить поступающие в его адрес агрессию или угрозы. Наблюдайте за его настроением во время и после общения в Интернете.

- Убедитесь, что оскорбления из сети не перешли в реальную жизнь.

- Если поступающие угрозы касаются жизни или здоровья ребенка, а также членов семьи, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов.

Уважаемые родители! Зная причины и последствия буллинга, примите правильное решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок не страдал и был полноценной личностью нашего общества.

Надеюсь, что данная информация была полезной!

Педагог-психолог Колесник С.Н.