

Что делать родителю, если ребёнок столкнулся с буллингом:

1. Не поддавайтесь панике.

Успокойтесь и настройтесь на разговор с ребёнком. Будьте внимательны, не проявляйте раздражения или страха. Вы должны транслировать силу, а нервность и возбуждение – признак слабости. Не поучайте ребёнка, не нужно всезнайства. Больше слушайте и спрашивайте, чем говорите. Соберите подробную информацию об участниках и событиях травли.

Обязательно заверьте, что вместе вы решите эту проблему – ребёнок остро нуждается в уверенности и чувстве защищённости.

2. Побеседуйте с ребёнком так, чтобы ему это помогло.

Поддержите ребёнка и скажите, что вы на его стороне. Обязательно расскажите ему, что такое буллинг, и объясните, что он ни в чём не виноват, что жертвой может стать кто угодно.

Если узнали о буллинге — не молчите.

Даже если травля не касается напрямую вашего ребенка, а он только свидетель — обязательно сообщите родителям жертвы и школьным учителям. Молчать вам не выгодно — ведь сегодня ваш ребенок просто свидетель, а завтра сам может стать жертвой.

Также стоит поговорить с родителями агрессоров. Можно сделать это при личном общении или в родительском чате. Но не ждите адекватной реакции в стиле «я разберусь и накажу его». Родители обычно отвечают, что их ребенок не такой и не мог так поступать — это вас все придумывает. Но высока вероятность, что родители обидчика с него спросят и зададут неприятные вопросы, — иногда этого достаточно, чтобы агрессия прекратилась.

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области

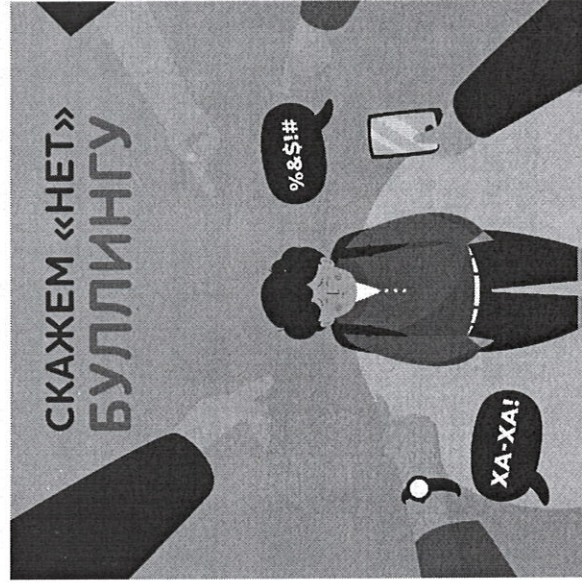
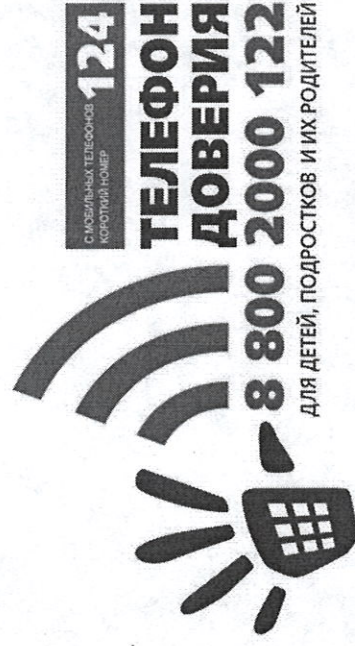
СКАЖИ#НЕТБУЛЛИНГУ



**STOP
BULLYING**

«Любой коллектив — это начало буллинга».

(А.Г. Асмолов — советский и российский психолог, педагог, публицист).



Травля (буллинг) — англ. bullying, в переводе **запугивание**) — агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

Типы буллинга:



- **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством.
- **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов,ставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, подколах, оскорблениях, окриках.
- **Кибербуллинг.** Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или послании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

ПРИЧИНЫ БУЛЛИНГА:

Негармоничная иерархия. При негармоничном распределении статусов в классе появляются роли «отверженных», «изолированных». Они становятся объектом насмешек, унижения, насилия со стороны более сильных, но эмоционально нестабильных учеников.

Социально-экономические перемены. Мобильность современного общества, перенасыщенность информацией, отсутствие моральных устоев способствует проявлению агрессии. У подростков нет

предпочитаемой модели поведения, возникает противоречивость действий, желаний.

Подростковый возраст. Перестройка систем организма, гормональный дисбаланс приводят к импульсивности поведения, снижению самоконтроля. Ведущими эмоциями становятся тревога, раздражение, реализующиеся через агрессию. Если к такому поведению прибегает лидер, то обязательность его последователи (особенность подросткового периода).

Жестокое обращение в семье. Агрессоры – люди, пережившие насилие от родителей или других родственников, обладающих силой. Доминирует дисбаланс власти: старшие, более сильные, владеющие материальными благами члены злоупотребляют статусом, угрожают безопасности младших.

Педагогическое влияние. Влияние учителя на класс может сформировать нездоровую атмосферу. Неуважительное отношение педагога, жесткая конкуренция, публичное порицание, оскорбление выступают причинами буллинга в школе.

Социально-экономический статус. Установлено: дети из семей с низким доходом, отсутствием образования у родителей чаще становятся жертвами травли. Учащиеся из семей, где родители имеют высшее образование, оказываются более адаптированными к школьной среде, чувствуют себя комфортно в школе, редко становятся участниками ситуаций насилия.

Особенности поведения жертв буллинга дома:

- Ребёнок неохотно идёт в школу и очень рад любой возможностью не ходить туда.
- Возвращается из школы подавленным.
- Часто плачет без очевидных причин.
- Никогда не вспоминает никого из одноклассников.
- Одинок.
- Очень мало говорит о своей школьной жизни.
- Его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.



КАК ПЕРЕЖИТЬ БУЛЛИНГ?

- Необходимо дать отпор обидчику. Для этого нужно следовать правилам:
- Признайте проблему, называйте вещи своими именами;
- Обратитесь к человеку, с которым сложились доверительные отношения. Расскажите о проблеме.
- Не позволяйте агрессору управлять вашими чувствами. Определите каких реакций он от вас ждёт, и не давайте ему этих реакций. Не реагируйте, не будьте уязвимы. Как только агрессор осознает, что вас никак не зацепить – найдёт более податливую и простую цель.
- Научитесь говорить «нет» или отвечать на физическую силу тем же. Часто агрессору нужно всего лишь получить отпор.
- Озвучивайте проблему, обзаведитесь группой поддержки, осознайте совместную силу.
- Уделите особое внимание работе над самооверенностью и противостоянию манипуляциям.
- Если нельзя исправить, прекратите винить себя. осознайте, что это проблемы агрессоров. Вы не можете всё контролировать. Если можно сменить место обучения-смените. Это не бегство, а забота о себе.