

Буллинг. Что делать?

Инструкция для родителей

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

1. Убедитесь, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга.
2. Вмешайтесь. Помните, что самостоятельно выбраться из травли ребенку не под силу.
3. Осторожно обсудите с ребенком его чувства, используйте книги, видеоролики, фильмы, чтобы ребенок раскрылся и ему легче было доверительно говорить на эту тему. Постарайтесь понять истинную причину травли.
4. Поддержите ребенка. Дайте понять, что вы рядом, полностью на его стороне. Не обвиняйте ребенка в сложившейся ситуации. Разговаривайте, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне. Успокойте и поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
5. Не советуйте давать сдачи! Это может привести к еще большим проблемам. Учите решать проблемы словами и уверенностью, а не кулаками.
6. Задача родителей - развивать собственное мнение у детей. Подкреплять позитивное поведение, и постепенно передавать ребенку ответственность за себя и свои поступки в соответствии с возрастом.

Как подростку противостоять обидчикам

1. Перестаньте казаться обидчику жертвой.
2. Примите осанку уверенного в себе человека.
3. Словесная самозащита. Тренируйтесь говорить твердым громким голосом фразы «Стоп. Мне это не нравится», «Со мной так нельзя», «Я сказал нет».
4. Следите за речью — говорите четко, ясно и уверенно. Будьте корректны, не опускайтесь до уровня притеснителя. Если обидчик поймет, что вы больше не намерены терпеть его выходки, он не сможет использовать вас в своих целях.
5. Обязательно сообщите взрослым в школе и дома, если вас обижают.



Буллинг. Что делать?

Инструкция для родителей

Если ваш ребенок — обидчик. Что делать?

- 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 она не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее.
- Необходимо создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправит плохого поведения, зато уничтожит доверие между ребенком и взрослым.
- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему найти способы исправить это.
- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы. С помощью искреннего общения вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то проблема. 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 эмпатию.

Что НУЖНО делать РОДИТЕЛЯМ?

Если проблема определилась:

Обозначить травлю как проблему, обратиться к классному руководителю, специалистам ППС-центра.

Повышать уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге. Просвещать о личной ответственности ребенка, достигшего 14-18 лет (Уголовный кодекс).

Помочь наладить контакты с учителями и одноклассниками.

Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует.

Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечь ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (желать спокойной ночи перед сном, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимать и целовать). Внимательно относиться к эмоциональному состоянию ребенка.

