

## **Памятка для родителей. Если ваш ребенок подвергся буллингу.**

**ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

Трудно отличить буллинг от конфликта или драки, поэтому иногда происходит подмена понятий: родители принимают синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки.

Основные признаки буллинга: ***намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).***

**Жертвами буллинга**, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя, часто становятся робкие, тихие дети, нередко физически слабые, дети с нестандартной внешностью, особым прилежанием в учебе, талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами, дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой, новенькие, чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее. «домашние» дети — не имеющие опыта взаимодействия в коллективе сверстников, могут не обладать навыками, позволяющими **справляться с проблемами в общении**

### **Что следует делать, если ваш ребенок подвергся травле**

- Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать ему понять, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет.

- **Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям.** Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.

- **Внимательно выслушать ребенка.** Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к

ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.

• **Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором.** Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира.

• **Обучение навыкам преодоления трудностей.** Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

**Методы, с помощью которых ребенок сможет избежать, или справляться со словесными домогательствами и издевательствами**

• **ЮМОР** Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств. Советы:

А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

• **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ** Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы:

А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо,

поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас. Например, «А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты булли иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.

### **Наиболее типичные ошибки родителей в ситуации буллинга.**

#### **Чего делать не стоит:**

**1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе.** *Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы.* Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.

**2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией.** Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». *Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.* Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две очень веские причины, почему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.

**3. Многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают.** Следовательно, сопротивление жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особен но тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

**4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями.** Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности — дети скорее обвинят вашего ребенка в «ябедничестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив таким

образом в их лице союзников.

**6. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись.** Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

**7. Чужие дети не зона вашей ответственности.** Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Последнее время распространено явление **КИБЕРБУЛЛИНГА** — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств. Обучите ребенка медиаграмотности, кибербезопасности, правильности поведения в групповых чатах и социальных сетях.

**Оказание экстренной психологической помощи детям, родителям**

**Всероссийский Детский телефон доверия**

**8-800-2000-122**

**Горячая линия по вопросам интернет-безопасности**

**8 800 25 000 15**