

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Если ваш ребенок инициатор школьной травли.

Активным участником травли является булли (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе.

Кто виноват?

Говоря об агрессорах мы чаще всего представляем взрывного и жестокого человека, который теряет контроль над собой, стоит только чуть-чуть разозлиться. Что ж, может и так, но в равной степени травля может быть инициативой маленькой симпатичной девочки или тихони-отличника. Внешность обманчива, по ней трудно определить агрессора, правдиво лишь само поведение. Организатором травли может быть представитель любого круга, расы, уровня доходов, пола и вероисповедания.

Тем не менее, исследования показывают, что дети, склонные к травле, не смотря на свои различия, имеют ряд общих черт:

- Быстро начинают винить в своих неудачах других и с трудом несут ответственность за поступки;
- испытывают недостаток эмпатии, с трудом понимают чувства окружающих;
- сами подвергаются или подвергались травле;
- недостаточно развиты в социальном плане, с трудом общаются и строят отношения;
- хотят контролировать все и всех;
- чувствуют тревогу, находятся в депрессии;
- стараются поладить с группой детей, занимающихся травлей.

Если вы узнали эти черты в своем ребенке, или услышали от других, что ваш ребенок может быть причастен к травле, важно заглянуть вглубь проблемы. Если вы точно уверены, что ваш ребенок — агрессор, держитесь. Буллинг — это обученное поведение — и его можно «разучить» обратно или заменить более приемлемым и позитивным. Через разговоры со своим ребенком и профессиональную помощь вы сумеете научить его более правильным способам сдерживать свои чувства во время стычек и конфликтов со сверстниками. Для этого вам необходимо обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Что делать?

Поговорите с ним

Дети не всегда осознают серьезность своего поведения и того, какое влияние оно оказывает на жертву. Им может казаться что они «просто прикалываются». Помогите им понять, что означает травля, и почувствовать, что это поведение для них не приемлемо.

Определите причины поведения

Выясните, почему ваш ребенок считает возможным причинять вред другим. Старайтесь говорить предельно открыто, никого не обвиняя и не осуждая. Можно спросить, что чувствует сам ребенок. Возможно он тоже подвергается травле, или на него давят одноклассники, вынуждая присоединиться к их деятельности.

Убедитесь, что поведение не вызвано специфическими нарушениями развития

Иногда дети с определенными нарушениями развития, поведенческими и/или эмоциональными нарушениями, могут вести себя так, что их поведение будут ошибочно трактовать как травлю. Не важно, является ли поведение результатом намеренных действий или последствиями заболевания, с ребенком все равно необходимо работать специалисту.

Поведение можно изменить, но это произойдет не вдруг. Ваш ребенок не перерастет это. Важно продумать шаги, которые смогут помочь вам и вашему ребенку в сложившейся ситуации. Важный первый шаг — определить и понять что происходит. Дальше подумайте, что и как можно изменить, кто может и должен принять участие в процессе и какие шаги следует предпринять далее.

Учите уважению, эмпатии и сочувствию

Склонные к травле дети часто с трудом понимают чужие чувства. Постарайтесь понять ситуацию, в которой оказался ваш ребенок, и помочь ему понять, что чувствуют его жертвы. Помогите ему понять, что чувства есть у всех, и важно щадить чужие чувства.

Дайте ясно понять, чего вы ждете

Однозначно дайте понять ребенку, что травля это не то, с чем вы готовы мириться, независимо от обстоятельств. Донесите до ребенка, что его поведение вызовет однозначные последствия. Если вы узнали, что ваш сын или дочь травит и издевается над кем-то, немедленно начинайте действовать.

Учите на примерах

Смоделируйте ситуацию без агрессии и поддержите игры, нацеленные на сотрудничество. Помогите детям научиться разными способами решать конфликты и справляться с чувствами злости, тревоги и страха. Обучайте и вознаграждайте за успешное обучение правильному поведению. Играйте и поощряйте игры, направленные на развитие эмпатии.

Ролевые игры

Вместе с ребенком разыграйте несколько сценариев травли. Вы можете по очереди играть за ребенка-агрессора и ребенка-жертву. Такое упражнение поможет ребенку взглянуть на происходящее чужими глазами.

Давайте позитивную обратную связь

Если ваш ребенок сумел выйти из конфликта достойно, продемонстрировать сострадание или найти верный способ справиться с чувствами, отметьте это и похвалите ребенка за старания. Положительное подкрепление хорошо влияет на поведение, и куда эффективнее чем наказания.

Будьте реалистами

Чтобы изменить поведение требуется время. Осознайте, что могут быть моменты, когда вас отбросит назад. Будьте терпеливы, так как ваш ребенок осваивает совершенно новые способы решения конфликтов и регуляции эмоций. Сделайте так, чтобы он не только чувствовал, но и видел как его любят, и что вы на его стороне.

Поговорите с учителями

Поговорите о своих опасениях с учителями, непосредственно работающими с вашим ребенком.

Ищите помощи со стороны

Лечащий врач вашего ребенка, специалисты, которые вам приглянулись, психологи, все эти люди могут помочь вам и вашему ребенку научиться понимать и справляться с травлей. Важно, чтобы работа велась не прекращаясь, как в школе так и дома.

Напишите план действий. Помогите ребенку остановиться!

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

Материал взят с <https://specialtranslations.ru/what-if-your-child-is-the-one-showing-bullying-behavior/>