

«Как помочь ребенку избежать школьный буллинг?»

Буллинг (травля) – это повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Травля может принимать различные формы:

◦ **физическая травля** – причиняется вред телу или вещам жертвы, например, удары, порча вещей и т.п.;

◦ **вербальная травля** – жертве причиняются страдания словами, т.е. ее обзывают, издеваются над ней, угрожают и т.п.;

◦ **скрытая**, т.е. связанная с отношениями травля – причиняется вред отношениям жертвы с друзьями и ее статусу среди сверстников, например, о ней распространяются слухи, ее изгоняют из группы и т.п.;

◦ **кибертравля** – страдания жертве причиняются при помощи телефона или Интернета, ей отправляют угрожающие или оскорбительные сообщения, публикуются злобные сообщения и изображения в Интернете и т.п.

Первичные рекомендации родителям:

1) **Находите время для своего ребенка**, беседуйте с ним и старайтесь понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит вам предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.

2) **Обратитесь к психологу**, если вам потребуются более точные рекомендации о том, как помочь своему ребенку. При необходимости, можно обратиться к педагогу-психологу из Центра, который не находится в школе.

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ПРЭСЛЕДОВАТЕЛЕМ

1. ***Преследователь не является плохим ребенком, а вы не являетесь плохим родителем.*** Преследователю нужно помочь и разъяснить, какой вред он причиняет своим поведением другим детям. Если вы чувствуете, что для поддержки своего ребенка вам нужен совет, то смело обращайтесь к специалисту по поддержке в школе или каком-либо консультационном центре.

2. ***Для изменения поведения преследователя ему нужно четко объяснить недопустимость травли.*** Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться. Даже в том случае, если преследователь отличается очень хорошими или даже исключительными умениями, навыками, знаниями или поведением с другими людьми.

3. ***Травля не является естественной частью взросления.*** Дети, которые становятся жертвами травли, не становятся сильнее от этого опыта и не развиваются более успешно. Наоборот, травля может причинить жертве необратимый вред. Преследователи, в поведение которых не вмешивались, склонны в дальнейшей жизни чаще проявлять пренебрежение в отношении с другими людьми или причинять противоправный ущерб.

4. ***Преследователем часто руководит страх, что его статус в классе или группе является неустойчивым.*** Он считает, что травля или ее организация помогают ему сохранить статус среди сверстников или завоевать их расположение. Зависимость от оценки сверстников является неизбежной возрастной особенностью, особенно сильно выраженной в переломном возрасте. Своим причиняющим вред поведением преследователь может пытаться отвлечь внимание от его собственных возможных «недостатков», таких как неуверенность, страх, чувство никчемности или неумение справляться со сложными ситуациями.

5. Поведение преследователя «поддерживается» зрителями, т.е. людьми, от мнения которых он зависит или мнение которых для него важно. Поэтому недостаточно просто осудить поведение, принимающее форму травли, – необходимо также обратиться к школе, чтобы совместно найти решения.

6. Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение. При этом необходимо учитывать, что ребенок классифицирует поведение как «правильное» и «неправильное» не столько на основе слов, сколько на основе реальности, которую он ежедневно видит и испытывает. Если дома говорят одно, а поступают по-другому, то дети склонны исходить из конкретного поведения, а не из слов. Например, если ребенка физически наказывают дома (что запрещено), то он может сделать из этого вывод, что бить разрешено. В таком случае слова родителя, что других бить нельзя, кажутся ребенку лицемерными.

Что делать?

Если вы заметили в поведении вашего ребенка признаки, указывающие на травлю (передача унижающих сообщений, частое выражение пренебрежения к однокласснику, злобные шутки по адресу какого-то конкретного ребенка), то:

1. Не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением. Хотя вам может быть непросто сохранять спокойствие, но, действуя под влиянием эмоций, вы можете принять решения, о **которых вы пожалеете впоследствии.**

2. Оцените свои знания и навыки. Сможете ли вы сами приступить к решению этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь за посторонней помощью (например, к психологу в школе или в консультационном центре). Нет ничего стыдного в признании, что вы не умеете или боитесь заниматься данной проблемой. Но игнорировать такую ситуацию было бы постыдно.

3. Побеседуйте с ребенком и выслушайте его, будьте для него партнером и совместно обсудите ситуацию. Найдите для своего ребенка время, обсудите с ним ситуацию и постарайтесь понять, как он чувствует себя в этой ситуации и как он ее понимает. Пусть ребенок своими словами подробно расскажет вам о происшедшем. Если ребенку придется описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять чувства жертвы. Дайте ребенку возможность разъяснить причины своего поведения, но не забывайте, что он может быть в замешательстве и не обязательно сможет объяснить свое поведение.

4. Продумайте, достаточно ли у вашего ребенка возможностей для удовлетворения потребности в достижениях и получении признания (хобби, занятия спортом и т.п.). Травля может быть связана с потребностью ребенка в получении внимания и признания или с его низкой самооценкой. Помогите ему выбрать себе хобби или учебный предмет, к которому у него хорошие способности. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он ведет себя хорошо – если давать ребенку только негативную обратную связь, то он не научится позитивному поведению. Кроме того, ясно сообщайте ребенку, когда его поведение недопустимо, включая травлю кого-либо.

5. При первой возможности обратитесь к учителю и/или представителю школы. Расскажите о своих наблюдениях и попросите порекомендовать действия в такой ситуации.

6. При необходимости, обратитесь к психологу. За помощью можно обратиться как к школьному психологу, так и к специалисту, работающему в консультационном центре.