

# Профилактика буллинга

– это различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей.

1. Объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слушать.
2. Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в Интернете, может быть использована против них.
3. Научите ребёнка правильно реагировать на обидные слова и действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором, и уж тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный сетевой ресурс и удалить личную информацию, если не удаётся решить проблему мирным путём. Лучший способ испортить выходку булли – игнорирование.
4. Подскажите и расскажите о таких возможностях сайта, как чёрный список или блокировка.
5. Убедитесь, что «виртуальная жизнь» не перешла в реальную.

## ОСТОРОЖНО БУЛЛИНГ!

### Памятка для родителей

БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ. Однако ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

**БУЛЛИНГ** это:

СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОБОИ, ПОДНОЖКИ, ТОЛЧКИ

УГРОЗЫ

НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ

ВЫМОГАТЕЛЬСТВО

ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ

ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ

ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО

КИБЕРБУЛЛИНГ

## **ПРИЗНАКИ**

Ребенок ВНЕЗАПНО теряет интерес к школе, ищет причины не посещать занятия.

Изменения в настроении и поведении. Ребенок, без видимых причин, становится замкнутым, мнительным, тревожным.

Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит

Частые нарушения сна.

Следы насилия

Повышенная раздражительность и утомляемость,

Появляются запросы на дополнительные деньги.

Отдает предпочтение взрослой компании, не общается со сверстниками.

Отказывается разговаривать на «неудобные темы».

## **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. 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.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

## **ПАРАЛЛЕЛЬНО С ЭТИМИ ДЕЙСТВИЯМИ НЕОБХОДИМО:**

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:
  - отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;
  - обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а КАК

## **ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА**

3. **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ.** Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.
4. Если травля **НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ**, при посредничестве учителя (**НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО**) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.
5. Интересуйтесь изменениями ситуации в школе у **УЧИТЕЛЯ** не реже раза в неделю.
6. **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.**

## **КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

**ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАТОРА ТРАВЛИ:**

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;  
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;  
ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;  
ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);  
ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ при  
внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;  
СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».

Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.

Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).

Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).

Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.

Позитивно проводите с вашим ребенком время.

Контролируйте.

Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

## **КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СВИДЕТЕЛЬ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит. Не менее важно (!!!) выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.
2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ»
3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.
4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.
5. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

### **ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:**

- 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.

- 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.

- По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, ждут сопротивление жертвы, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. 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.

- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

- Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

- 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.

**Говорите со своими детьми о том, что:**

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ НИ ВАС, НИ КОГО-ТО ДРУГОГО! ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ ОПАСНО!**