

# Рекомендации родителям по профилактике буллинга

(Разработаны педагогами-психологами  
ГБОУ Республики Марий Эл «Школа № 2 г. Йошкар-Олы»)

Буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим. *Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы*, - три существенных признака буллинга.

## Методические рекомендации профилактики и коррекции буллинга для родителей.

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

**Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.**

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможностью не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

## Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

Также ребенка надо тренировать, учить, что сказать или сделать в какой-либо ситуации. Чтобы он не стоял, оторопел, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. «Тяжело в учении – легко в бою».

Если детям дать знания о различных ситуациях, связанных с насилием, и их реакциями на него, помочь им встроить в своем сознании готовые причинно-следственные цепочки, готовые фразы и ответы, это очень поможет им защитить себя. Тогда ситуации с насилием рассматриваются так же, как типовые задачи по математике – в таких условиях есть такой вот путь решения, и он единственно верный.

### **Что конкретно могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:**

1. научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
2. наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;
3. участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
4. если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;
5. приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
6. ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.
7. повышать самооценку ребёнка;
8. в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
9. помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

10. если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
11. не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
12. не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды;
13. учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

### **Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок зачинщик школьного насилия.**

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником.

Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности.

Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.

Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.

Если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.

Если ребенок стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы ещё просто не было.

Другой вопрос, в чем могут быть причины регулярной, повторяющейся жестокости у подростка? Если вы видите, что подросток вне зависимости от ситуации проявляет жестокость к самым разным людям, есть основания предположить, что, во-первых, у него внутри накопилось много злости, бунта, обиды, которая выплескивается «не по адресу», во-вторых, у него по какой-то причине оказался «сломанным» механизм, отвечающий за распознавание страданий другого человека -- механизм сочувствия, сострадания. В этом случае необходимо разобраться, кто является истинным адресатом злости и как получилось, что «агрегат» сострадания не заработал.

**Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников.**