

ОСТОРОЖНО БУЛЛИНГ!

Рекомендации для родителей

Травля (буллинг — англ. bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.



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

Жертвой травли может стать любой. Чем быстрее родители примут правильные меры, тем больше шансов избежать серьезных последствий для здоровья ребенка.

Признаки буллинга:

- ✧ Ребенок ВНЕЗАПНО теряет интерес к учёбе, 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 утверждается 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 куратору. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или заместителем директора для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация колледжа».
2. Совместно с администрацией колледжа 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 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** - нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога-психолога и администрации колледжа.
5. Интересуйтесь именами ситуации в колледже у куратора не реже раза в неделю.
6. **Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле!**

Как быть если ваш ребенок инициатор 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 (компании).
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных 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 травли?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в группе 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.

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с куратором и/или представителем администрации колледжа. Помните: ситуация травли в группе 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.

