

Батьківські збори « ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ»

Вислів «Діти - наше майбутнє!» не просто красивий вислів. Усі ви маєте різні погляди на життя, різні долі, різний характер, але всіх вас об'єднує єдине бажання, щоб ваша дитина стала щасливою. Тому сьогодні ми розглянемо актуальну тему-це попередження насильства.

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, школі.

Булінгом- називається агресія одних дітей стосовно інших, коли наявні нерівність сил агресора та жертви, агресія має тенденцію повторюватися, при цьому відповідь жертви показує, як сильно її зачепило те, що відбувається.

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він **може бути**:

- Фізичним (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності),
- Словесним (обзивання, глузування),
- Соціальним (розповсюдження пліток, чуток),
- Письмовим (написання записок, образливих знаків),
- Електронним (розповсюдження образливих чуток, коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів і сайтів соціальних мереж)

Жертвами булінгу стають діти, які мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й сором'язливі;
- мають підвищену тривожність, невпевнені в собі й мають низьку самоповагу;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі).

Коли виникає конфлікт, то що ми з вами спостерігаємо? Так, зміна поведінки, агресія, негативні прояви і т.п. Тобто ми бачимо тільки те, що на поверхні, частину айсберга над водою, але всього іншого, що під водою ми не бачимо, ми просто не вникаємо у причини конфлікту, не дізнаємося про емоції людини, яка у конфлікті, ми не ставимо питання **ЧОМУ? Вона зробила саме те і саме так?**

Часто ми робимо упереджені висновки дивлячись на поведінкові прояви і розбурхуємо конфлікт. Дуже важливий момент на початковій стадії конфлікту – це з'ясувати можливі причини, з чим вони пов'язані – з ресурсами, статусом, порушенням правил чи певних вимог.

Батьки відіграють важливу роль у запобіганні проявів булінгу.

Ось кілька порад про це:

1. **Навчайте дітей вирішувати проблеми конструктивно, без агресивності, хваліть їх, коли в них це виходить.**

Якщо в ранньому дитинстві дитина не засвоїла конструктивного способу вирішення конфліктів, пізніше їй буде складно опанувати дану навичку. При цьому наслідки можуть виражатись у домашньому насильстві та скоєнні злочинів.

Головне в навчанні дітей вирішувати конфлікти - це допомога їм **розпізнати свої емоції**. Також вони повинні (і це найважча частина!) навчитися правильно висловлювати свої емоції й керувати ними. Для того щоби стати соціально відповідальними, дуже важливо, щоб діти навчились робити правильний вибір і приймали правильні рішення у відношенні до моделі своєї поведінки в тій чи іншій ситуації.

Ще один важливий момент у вирішенні конфліктів: діти повинні навчитися **правильно інтерпретувати емоції інших** людей. У першу чергу визнавати, що кожна людина має право на свої емоції, почуття й бажання, бачити їх прояв і розуміти; бути чутливим до інших людей і дивитись на світ з різних перспектив і точок зору.

Створіть «словник почуттів». З раннього дитинства почніть огортати почуття та емоції у відповідні слова. Ілюструйте вимовлене мімікою; це допомагає дітям краще зрозуміти ту чи іншу емоцію. Заохочуйте дітей співпереживати, переказуючи їм мову тіла інших дітей: «Подивися, цей хлопчик засмучений; він плаче, бо хтось забрав у нього його іграшку. Він хоче отримати її назад». Коли дитина досягає шкільного віку, ви вже можете описати словами емоції й почуття, безпосередньо пов'язані з конфліктом: переляк, неспокій, злість, хвилювання, розчарування, самотність, ігнорування, збентеження, образа та інші.

Установіть стандарти і введіть обмеження. У міру зростання й дорослішання дітей діліться з ними своїми переконаннями та цілями. Забезпечте право кожної людини перебувати в безпеці – емоційно й фізично. Коли діти стануть уже досить дорослими, установіть основні правила вирішення розбіжностей. Визначте прийнятні та неприйнятні моделі поведінки: «Розкидати іграшки не можна. Скажи мені, що сталося».

Будьте гідним прикладом для наслідування. Скажіть дітям, що вони мають право відчувати себе, як вони тільки побажають, але при цьому повинні

контролювати те, що роблять і як чинять. Розкажіть, якої поведінки ви очікуєте від дитини. Якщо ви не хочете, щоб вона кричала, обзивала або принижувала інших, самі не дійте подібним чином.

Заохочуйте використання мови як інструменту при вирішенні проблем. Попросіть дітей розповісти, чого вони хочуть або чого потребують. Підкресліть важливість використання слів, а не сумнівних сопіння, кректання, поштовхів або ударів: «Якщо ти хочеш додаткову порцію, просто скажи мені про це».

Допоможіть дітям конструктивно вгамовувати емоції, розуміти й називати свої емоції: «Схоже, ти дуже розгнівався. Так, це неприємно, коли комусь віддають іграшку, яку ти хотів узяти першим. Плач не допоможе. Може, ти пограєш поки іншою іграшкою?».

Покажіть дітям, як вирішувати проблеми без агресії. Зосередьтеся на поведінці та кінцевому результаті, а не на звинуваченнях та образах. Сімейні психологи й педагоги пропонують батькам використовувати фразу «Я відчуваю...» і навчити їй своїх дітей. Формат при цьому такий: «Я відчуваю _____, коли ти _____, бо _____. Наступного разу я хочу, щоб ти _____». Наприклад: «Я відчуваю надмірне хвилювання, коли ти хапаєш книгу, тому що вона може порватись. Наступного разу, щоби перегорнути сторінку, поклич мене».

Організуйте спільні й систематичні ігри дітей в доброзичливій обстановці. Ігри з однолітками, спрямовані на розвиток і при цьому добре контрольовані дорослими, надають дітям виняткову можливість на практиці навчитись вирішувати конфлікти. Ваше завдання переконатись у тому, щоб у дітей було все необхідне для успішного соціального розвитку. Наприклад, чи достатньо в них іграшок, якими вони можуть ділитися з іншими дітьми без виникнення конфлікту?

Запропонуйте дитині право вибору – це розвиває її самостійність і відповідальність. Оскільки діти ще тільки вивчають емоції й мову, для того, щоб розкласти конфлікт по полицях, їм потрібна додаткова допомога. Вони навіть можуть відволікти себе власною істерикою. Тому реагуйте першими. «Крики не допоможуть. Ось дві речі, які ти можеш зробити». Коли дітям надається чіткий вибір, вони швидше заспокоюються, краще зосереджуються й діють. Їм потрібно частіше нагадувати про вибір.

Висловлюйтеся проти фізичної агресії й обзивання. Щоразу, коли виникає агресія, припиняйте її в зародку: «Я не дозволю тобі бити Дениса. І йому я теж ніколи не дозволю вдарити тебе. Подумай, як інакше можна вирішити вашу проблему».

Не вирішуйте проблеми замість дітей; краще ставте навідні запитання. Коли діти звертаються до вас по допомогу, не розділяйте їх, не ізолюйте один від

одного на різних стільцях, не кажіть, що їм треба робити. Замість цього розповідайте їм про універсальні способи вирішення проблем. Дайте кожній дитині можливість висловитись. Формулюйте запитання, які допоможуть їм проаналізувати ситуацію й вибрати варіанти її вирішення: «У чому проблема?», «Як ви пробували вирішити цю проблему?», «Як це допомогло?», «Що ще можна зробити?». Після «мозкового штурму» для пошуку можливих альтернатив разом проаналізуйте плюси й мінуси кожного рішення. Продумайте і здійсніть план виходу з конфлікту шляхом усної домовленості. Якщо проблема повторюється, поверніться до обговорення варіантів рішення.

Вивчіть з дитиною можливі способи вибачення. Після конфлікту більшість дітей продовжують грати один з одним. Але іноді вони потребують допомоги, не знаючи, як їм знову налагодити стосунки. Завжди можна принести свої вибачення, але є й інші способи. Наприклад, батьки можуть спитати свою дитину: «Якщо ти хочеш дружити з Оленою, то як зробити так, щоб їй легшало на душі?». Іноді дитині вистачає просто сказати «вибач», а іноді вона може обійняти свого товариша, намалювати для нього малюнок або подарувати йому квітку. У цьому випадку важливі щирі вибачення, а не тільки слова «Я шкодую».

2. Адекватна самооцінка. Часто жертвами булінгу стають діти з низькою самооцінкою, формування якої першочергово починається з родини, батьків.

Хваліть дітей, коли вони добре поведуться, це допоможе їм підняти самооцінку. Дітям потрібна впевненість у собі, щоб вони могли відстояти свою точку зору.

Самооцінка - це те, як особистість оцінює себе: свої можливості, властивості характеру, вчинки, як визначає місце серед інших людей. Для дитини самооцінка дуже важлива, адже вона є основою формування особистості. Адекватна самооцінка (коли дитина об'єктивно сприймає свої переваги та недоліки) — це перший впевнений крок у суспільство та успішне життя.

Сприяє підвищенню самооцінки можуть схвалення (похвала) за допомогою правильно підібраних фраз:

- "Я вірю в тебе"
- «Упевнена, у тебе все чудово вийде»
- "Ти впораєшся"
- «Тобі це під силу»

Для підвищення самооцінки дитини психологи радять:

- Попросити у дитини допомоги
- Запитайте у дитини пораду (ставлячись до дитини як до рівного)
- Говоріть дітям, що любите їх.
- Завжди знаходьте час вислухати дітей та поговорити з ними.
- Проводьте з ними вільний час якісно, долучаючись до їх захоплень
- Допомагайте їм шукати шляхи вирішення проблем.

- Закріпіть за дитиною обов'язки по дому.
- Наголошуйте на досягненні дитини, нехай навіть маленькі.
- Дозвольте дитині вибрати комплект одягу з декількох варіантів, приготовлених вами.
- Давайте дитині достатньо часу вранці, щоб одягтися самому.
- Привчайте його самому носити свій портфель, сумку та інші особисті речі.
- Спостерігайте за дітьми та будьте в курсі їхніх інтересів, щоб визначити перспективи.
- Не засуджуйте помилки. Пам'ятайте, що малюк отримує досвід тоді, коли пробує щось нове. Підтримка дорослих потрібна.
- Якщо дитина неправильно вимовила слово, не поспішайте виправляти. Просто повторіть слово правильно. Це допоможе уникнути приниження.
- Встановіть позитивний зворотний зв'язок з дитиною. Утримайтеся від осудів, якщо вона зробила провину. Корируйте поведінку, спираючись на позитивний приклад.
- Звертайте увагу не на невдачі і помилки дитини, а на її успіхи (висновки дитини: мої помилки = увага батьків).
- Не порівнюйте свою дитину з однолітками.

3. Будьте найближчим другом дитині. Спитайте в дитини, як пройшов її день у школі, уважно вислухайте, що вона розповідає про шкільне середовище, своїх однокласників і проблеми.

4. Закликайте дитину допомагати тим, хто цього потребує.

5. Будьте позитивним прикладом для дитини. Нікого не ображайте самі. Якщо дітей ображають удома, вони будуть зганяти злість на інших. Якщо ваша дитина бачить, що ви ображаєте когось іншого, глузуєте над ним або намовляєте на когось неправду, вона буде чинити так само.

Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Більшість дітей соромляться зізнатись у тому, що над ними знущаються. Вони можуть нікому про це не розповідати. Якщо ваша дитина все-таки прийшла до вас по допомогу, поставтесь до цього серйозно. Якщо дитина вперше попросила про допомогу, але до неї не поставилися серйозно, вдруге вона вже до вас не звернеться.

Якщо ваша дитина не звертається до вас по допомогу, зверніть увагу на такі ознаки, які свідчать про те, що вона стала жертвою булінгу:

- Дитина стає замкнутою.
- Утрачає друзів.
- Гірше вчиться.
- Утрачає інтерес до занять, які раніше любила.
- Її одяг порваний або забруднений.
- Вона приходить додому із синцями.

- Просить більше кишенькових грошей.

Ось як ви можете допомогти своїй дитині якщо вона стала жертвою булінгу:

- Порозмовляйте з учителем дитини, не варто відразу конфліктувати з батьками кривдника. Якщо вчитель нічого не зробить, зверніться до директора.
- Навчіть дитину неагресивних способів протистояти булінгу – нехай вона уникає кривдника або ухиляється від нього, переключиться на спілкування із друзями або порозмовляє з кимось, хто міг би їй допомогти.
- Допоможіть дитині діяти впевнено. Привчіть її ходити з розправленими плечима, дивитись іншим в очі, розмовляти чітко й голосно.
- Не закликайте дітей вирішувати проблеми за допомогою кулаків. Дитина може постраждати під час бійки, потрапити в неприємності й поглибити конфлікт зі своїми кривдниками.
- Залучіть дитину до позашкільних занять. Тоді в неї буде більш широке коло спілкування й більше друзів.

Кожен з батьків несе відповідальність за своїх дітей. І ви повинні оберігати їх та навчати справлятися з труднощами в житті і в школі. І пам'ятайте – діти потребують безумовної любові і прийняття їх такими, які вони є.