

ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты

Вашего ребенка травят в школе. Что делать?
Рекомендации для родителей

Что необходимо знать о буллинге?

Травля (буллинг – англ. *bullying*) – агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группы лиц.

Однако ситуация не считается буллингом, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, спорят или дерутся друг с другом.



Буллинг – опасное социальное явление, которое оставляет глубокие раны в душах детей, независимо от того, какую роль они играют в нем: пострадавшего, обидчика, свидетеля или стороннего наблюдателя. Дети, беспомощно наблюдающие за такой ситуацией, могут всю жизнь нести в себе чувство вины и образ боли, который они видели на лицах сверстников, ставших жертвами этого зла.



Согласно исследованиям, посвященным буллингу, у детей, которые подвергаются любому виду травли, гораздо чаще возникают эмоциональные проблемы, что проявляется в нервозности, беспокойстве, тревожности, депрессии, нарушениях пищевого поведения, склонности к самоповреждению собственного тела, болезненным ощущениям, иногда желании покончить с собой. Такие сбои в эмоциональной сфере отражаются на качестве повседневной жизни, приводят к нарушениям школьной дисциплины: непосещение учебного заведения, прогулы уроков, низкая успеваемость, грубость в общении со сверстниками и взрослыми и т. д.



ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты

Вашего ребенка травят в школе. Что делать?

Рекомендации для родителей

Проблемы со здоровьем:

- боли в животе, желудке, груди, головная боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний;
- приступы внезапной потливости, даже при низкой температуре окружающей среды;
- симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли, энурез;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- резкое изменение пищевого поведения: отказ от еды или, наоборот, повышение аппетита;
- нарушения сна: трудности с засыпанием, кошмарные сновидения, мечется, вскрикивает во сне, часто просыпается;
- сниженная концентрация внимания;
- ухудшение памяти;
- быстрая утомляемость и т. д.



Неустойчивая или заниженная самооценка:

- недовольство собой, считает себя хуже других, никчемным и бестолковым;
- избегает социальной активности, мало общается с друзьями;
- часто меняется настроение: спокойствие сменяется грустью, разочарованием, плачем или вспышками беспричинного гнева;
- употребляет самокритичные фразы: «Я никогда ничего не делаю правильно», «Меня никто не любит», «Я некрасивый», «Я недостаточно умный» и др.;
- неадекватно воспринимает похвалу и критику или вообще не реагирует на них;
- обращает чрезмерное внимание на то, что о нем думают окружающие;
- высокая самокритичность, неудовлетворенность своей деятельностью;
- чрезмерная чувствительность к критике, обидчивость;
- нерешительность и страх совершить ошибку;
- боязнь не оправдать чьи-либо ожидания, желание всем угодить;
- пессимизм и меланхоличность;
- необоснованное чувство вины;
- враждебность, беспричинная защитная позиция по отношению к окружающим и т. д.



Рекомендации и советы родителям

Семья играет ключевую роль в формировании у детей эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и навыков общения. Эти качества помогают противостоять буллингу или избегать его.



Создайте в семье и доме открытую и доверительную атмосферу.

Слушайте ребенка. Регулярно интересуйтесь его настроением, событиями в школе и отношениями с одноклассниками.

Не осуждайте. Позвольте ребенку делиться своими переживаниями без страха критики или наказания.

Обсуждайте все возникающие проблемы.

Беседуйте с детьми о буллинге, объясняйте, что это такое, и почему это неприемлемо.

Формируйте здоровую самооценку.

Хвалите ребенка за достижения.

Подчеркивайте его сильные стороны и поощряйте успехи.

Помогайте справляться с неудачами.

Учите относиться к ошибкам как к возможностям для развития и роста, а не как к поводам для расстройства и переживаний.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Поддерживайте и поощряйте его индивидуальность, чтобы он чувствовал себя значимым, важным и ценным.



Разговор о буллинге может быть сложным, но крайне важным для безопасности ребенка и формирования у него здорового отношения к конфликтным ситуациям.

**Советы для родителей и педагогов
для доверительного и конструктивного диалога с детьми**



Для общения с детьми необходимо создать атмосферу открытости, взаимного доверия, доброжелательности и непринужденности.

При разговоре с ребенком будьте предельно внимательны.

Дайте понять, что вы готовы слушать его без осуждения и критики.

Выбирайте для общения подходящее время и место.

Разговаривайте в спокойной обстановке, чтобы ребенок не был напряжен, чувствовал себя расслабленно и комфортно.



Подчеркните важность доверия.

Убедите ребенка, что он может рассказать вам все, и вы его обязательно поддержите.



Рекомендации и советы родителям

Внимательно следите за состоянием и поведением ребенка.

Обращайте внимание на тревожные сигналы. Нервозность, неуравновешенность, замкнутость, ухудшение учебной успеваемости или нежелание идти в школу могут указывать на наличие серьезных проблем.

Принимайте немедленные меры при малейших изменениях в привычном образе жизни.

Учите ребенка правильно защищаться от буллинга.

Объясните, как реагировать: не показывать обидчикам, что их действия задевают, не отвечать агрессией на агрессию, не вступать в противостояние, не пытаться самостоятельно, в одиночку выяснять отношения.



Обязательно поставить в известность о факте травли взрослых.

Не стесняться обращаться за помощью.

Помогите ребенку понять, что недопустимо терпеть любую форму насилия: физическое, эмоциональное, психологическое, моральное.

Убедите ребенка, что он ни в коем случае не должен считать себя виноватым в происходящем.

Объясните, что обращение за помощью — это не проявление слабости или трусости, а жизненно важная необходимость.

Рекомендации и советы родителям

Развивайте у ребенка навыки общения и эмоционального интеллекта.

Обучайте бесконфликтному поведению при решении возникающих разногласий, недоразумений, споров и т. д.



Объясняйте необходимость уважения чужих личных границ и защиты собственных.

Развивайте способность ребенка выражать и проявлять эмоции.

Учите говорить о своих мыслях, чувствах и переживаниях.

Формируйте навыки эмпатии.

Показывайте личным примером, как правильно относиться к окружающим людям.

Учите на собственном примере, как можно и нужно мирно решать

