

Буллинг - памятка для родителей

БУЛЛИНГ – ЧТО ЭТО?

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 обучающихся, 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 ЖЕРТВ

ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО

КИБЕРБУЛЛИНГ

ПРИЗНАКИ

- Ребенок ВНЕЗАПНО теряет интерес к учебе, 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».

2. Совместно с классным руководителем должны быть приняты следующие действия:

- отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;

- обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА ГРУППЫ.

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, при посредничестве классного руководителя (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации образовательной организации.

5. Интересуйтесь ситуацией в образовательной организации у КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ 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 (класса, 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 обучающимся (какими обучающимися) 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.

2. В случае, если ваш ребенок - один из «группы поддержки» агрессора - см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР 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 образовательной организации. 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.

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 образовательной организации.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

- Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в колледже. Первая и главная задача взрослых - признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору образовательной организации. 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, «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной 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 колледжу, как поступить с одноклассниками-агрессорами - дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива.

- 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 с образовательной организацией 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!

