ВСЁ О БУЛЛИНГЕ: как действовать родителю

* Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц. Буллинг происходит во дворе, в детском саду, в школе и в подростковой среде.

Чаще всего мы слышим о травле в школе – с этим явлением сталкиваются более 30 % школьников. Объектом травли может стать любой ребенок, но обычно им оказывается тот, кто так или иначе выделяется из толпы (физической или неврологической особенностью, социальным и финансовым статусом семьи, необычным стилем в одежде, интровертированностью).
* Кто участвует в буллинге?

На первый взгляд может показаться, что буллинг – это противостояние двух сторон, жертвы и агрессора. На самом деле в травле множество участников: все школьники и учителя. Просто у каждого из них своя роль.

У буллера часто есть последователи, у жертвы иногда появляются защитники. Некоторые дети стараются держаться в стороне – это наблюдатели: некоторые из них страдают от того, что не могут помочь жертве; другие же боятся, что и над ними могут начать издеваться. На самом деле, наблюдатели – большая сила. Буллинг происходит с их молчаливого согласия. Если они перестанут молчать и коллективно встанут на сторону жертвы, то буллинг прекратится.
* Как догадаться, что Ваш ребенок – жертва буллинга?

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребенок стал жертвой травли.

Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

• негативное отношение ребенка к школе (использует любую возможность, чтобы туда не ходить);
• подавленное настроение после возвращения из школы;
• снижение успеваемости;
• нежелание рассказывать об одноклассниках и школьной жизни;
• избегание коллективных мероприятий, отсутствие общения со сверстниками;
• частые слезы без очевидной причины;
• нарушение сна и аппетита, частая головная боль;
• синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.
* Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга?

Обычно первое желание родителей жертвы – немедленно разобраться с обидчиком, с его родителями, устроить скандал в школе, раз они допустили подобное. Но это эмоции. Грамотное решение – успокоиться и подумать о ребёнке.

В первую очередь, постарайтесь снять с ребёнка чувство вины! Объясните, что он не виноват в том, что подвергся травле, что он не хуже других детей, просто он в данный момент попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители помогут ему найти выход.

Ни в коем случае не обвиняйте ребенка! «Сам виноват» или «Ты что, не можешь за себя постоять?» – гарантия того, что в следующий раз ребенок не подумает обратиться к вам за помощью или чем-нибудь поделиться. Дайте ребенку понять, что вы на его стороне, что бы ни случилось. Для него сейчас важно чувствовать поддержку. Если он будет воспринимать семью как надежный тыл, его поведение вне семьи будет более уверенным.

Вместе с ребенком ищите ресурсы для преодоления данной 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.

 Как прекратить буллинг ребенка?

1. Ни в коем случае не игнорируйте случившееся с ребёнком и не пускайте всё на самотёк.
2. Обратитесь в школу: сообщите учителю, директору школы о происходящем буллинге. Они должны быть осведомлены о ситуации и принять меры для ее разрешения. Это их ответственность.
3. Поддерживайте контакты с другими родителями: общайтесь с родителями других детей, чтобы получить информацию о ситуации и возможность объединиться для предотвращения буллинга.
4. Обратитесь к профессионалам: если проблема буллинга не решается в школе или возникают серьезные последствия для ребенка, обратитесь к психологу или социальному педагогу для получения специализированной помощи и поддержки. Если школа не может решить проблему, обращайтесь в правоохранительные органы.
5. Следите за безопасностью в сети: если ребенок стал жертвой кибербуллинга, установите фильтры и ограничения в интернете, чтобы защитить его от дальнейшего насилия. Обучите ребенка основам безопасности в сети.
6. Поддерживайте позитивные взаимоотношения: помогайте ребенку развивать дружеские отношения и одобряйте его связь с позитивным окружением. Позитивная социальная поддержка может помочь ребенку преодолеть эффекты буллинга.
7. Если ничего не помогает, поменяйте школу. Отдавайте предпочтение школе, в которой работает психолог. Предупредите его о предыдущем негативном опыте. Расскажите ребенку, что он всегда может обратиться за психологической поддержкой, и ему помогут. Проходите период адаптации вместе, введите традицию обсуждать важные вещи и проговаривать эмоции.
Очень часто при переводе в другую школу дети занимают лидирующие позиции и меняют отношение к учебе. Потому что дело не в жертве или агрессоре, а в самом коллективе, где происходит травля.

Участие родителей в профилактике школьного буллинга

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия. И роль родителей в предотвращении проявлений буллинга неоценима.

Родителям необходимо:

• рассказать своим детям о явлении буллинга и способах защиты, объяснить, что мудрое решение в такой ситуации – обо всем рассказать взрослым;
• учить детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности и хвалить их, когда у них это получается;
• хвалить детей, когда они хорошо себя ведут, – это поможет им поднять самооценку, повысить уверенность в себе для отстаивания своей точки зрения;
• спрашивать у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушивать, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, в целом о школе;
• серьезно отнестись к буллингу, ведь большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают;

• обязательно вступиться за другого ребенка, которого обижают, даже если обидчиком является ваше чадо;
• призывать ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается;
• никого не обижать самим, ведь если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других; если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

 Уважаемые родители! Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях. И помните: вы не одиноки! Для решения проблемы буллинга обращайтесь за помощью к работникам школы или специалистам, оказывающим психологическую поддержку населению.

[#Травле\_НЕТ](https://vk.com/im?sel=213168108&st=%23%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5_%D0%9D%D0%95%D0%A2)