

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

Научите Вашего ребёнка, для того чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:

- ✓ Вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;
- ✓ Вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими);
- ✓ Вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);
- ✓ Не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- ✓ Решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
- ✓ Проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;
- ✓ Вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
- ✓ Одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

Научите Вашего ребёнка:

- ✓ Найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- ✓ Найти общий язык с каждым учеником в классе;
- ✓ Приглашать одноклассников в гости;
- ✓ Научиться уважать мнение своих одноклассников;
- ✓ Не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- ✓ Научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- ✓ Научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;
- ✓ Родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- ✓ Участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- ✓ Если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;
- ✓ Приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
- ✓ Ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать;
- ✓ Повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;
- ✓ В случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то обязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
- ✓ Помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- ✓ Если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
- ✓ Не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них;
- ✓ Не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
- ✓ Не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;
- ✓ Учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:

- ✓ Прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним;
- ✓ Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- ✓ Сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- ✓ Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- ✓ Если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- ✓ При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- ✓ В целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту);
- ✓ Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

*Источник: Профилактика жестокого обращения с несовершеннолетними.

Методические рекомендации. /Сост. Т.А.Мещенина, Л.Ф.Валиева, Т.Н.Окунцева, Е.А.Тишкина – Нижневартовск, МАУ «Центр развития образования», 2014. - 94 с.