

## Методические рекомендации по профилактике буллинга для родителей

**Буллинг** - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение.

### Мотивы буллинга

- Зависть;
- месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- чувство неприязни;
- борьба за власть;
- нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- самоутверждение;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- стремление удивить, поразить;
- стремление разрядиться, «приколоться»;
- желание унижить, запугать не понравившегося человека.

### Жертва - участник травли.

Чаще всего жертвами становятся дети:

- с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- с особенностями внешности (веснушки, полнота / худоба и др.);
- с низким интеллектом и проблемами в учебе; «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

### Признаки того, что ребенок является жертвой травли:

- У ребенка снижается интерес к школе, к занятиям;
- меняется настроение, поведение;
- болеет, появляются боли в животе, частое ОРВИ, частые мигрени, аллергии,
- нарушается сон, потеря аппетита, либо переедание,
- у ребенка появляются синяки, царапины,
- просит лишние деньги и не говорит зачем;
- ухудшается успеваемость, не усваивает материал, может ничего не писать на уроках;
- имеет мало друзей в классе или отсутствуют совсем;
- избегает мест, связанные со школой;
- отказывается разговаривать о волнующих темах, не желает объяснять в чем причина его настроения.

### Алгоритм действий для родителей:

Постараться успокоиться самой (погулять, выполнить дыхательные упражнения, послушать музыку),

Когда успокоитесь в этом состоянии поддержите ребенка, не переходя на личность буллера;

Теперь свяжитесь со школой, успокоившись и поддержав ребенка и обсудить совместные действия для прекращения буллинга.

**Агрессор** - это человек: с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других; стремящийся быть в центре внимания любой ценой; агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию; чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

**Если ребенок - буллер (агрессор). Алгоритм действий для родителей:**

Также успокоиться, не кричать на ребенка, в спокойном состоянии подойти к ребенку;

Постарайтесь также не переходить на личность ребенка, отделить проблему от личности. Не пытаться "наклеить" ярлык на ребенка. Плохой не ребенок, а его поступки.

Поговорить с ним и узнать о ситуации;

Переформулируйте проблему в задачи;

Оцените доступные ресурсы для решения ситуации (эмоциональные, когнитивные), как решить проблему, финансовые,

Обратится к специалисту по данной ситуации.

Говорить с ребенком спокойно, уверенно. расслабленная поза, средний темп речи.

"Мне рассказали про то, что происходит в школе. Давай обсудим это".

Передавать ответственность. "Ты имеешь право на любые чувства, но не на любые действия. Другой человек может не нравится, но это не он вынуждает тебя, а ты выбираешь насилие".

Предложить помощь. "Если тебе нужна помощь психолога, ты всегда можешь на нее рассчитывать". Ребенок научится решать проблему и обращаться за поддержкой.

Почему не нужно давить на чувство вины и жалости? "А если, тебя так?" Стыд и страх - уязвимые места агрессора, с помощью насилия ребенок самоутверждается. Описание чувств жертвы усиливает презрение к его слабости.

Не оправдывайте поступки ребенка. Не надейтесь, что он все осознает, не обвиняйте жертву "Он же сам виноват, что он не дает отпор.", "Он сам странный, замкнутый, надо было общаться". Таким образом, вы поощряете привычку насилия. Агрессия продолжится и закрепится в поведении.

**Помощники агрессоров (буллеров).**

- Ведомые дети, несамостоятельные, неуверенные,
- трусливые и озлобленные,
- следуют правилам и стандартам,

- считают, что виноваты другие, не признают свою ответственность за свои поступки,

- эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого.

#### **Дети - наблюдатели буллинга.**

- Приглушенное чувство сострадания, эмпатии

- Неуверенные дети, со страхами,

- чувство беспомощности и небезопасности среды

- стыд за свое бездействие, в то же время желание присоединиться к агрессору

- Циничны и безжалостны по отношению к жертвам буллинга.

#### **Ребенок, является наблюдателем травли:**

Постарайтесь прояснить ситуацию;

Если ваш ребенок не выступает в позиции "защитника" жертвы - поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии.

Аккуратно действовать, если ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему - вероятнее всего ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров,

необходимо передать имеющуюся информацию, классному руководителю/администрации школы, чтобы школа начал профилактическую работу,

Распространение памяток, листовок, рассказывающих о последствиях травли в родительских чатах, на собраниях.

#### **Последствия травли для жертвы:**

- снижение уверенности в себе;

- уменьшение способности и желания учиться из-за нежелания ходить в школу

- поиски внешкольного круга друзей, которыми могут оказаться кто угодно;

- последствия для здоровья;

- переживание постоянных негативных эмоций;

- возникновение депрессии, в особо тяжелых случаях – попытки суицида;

- последствия во взрослой жизни – проблемы с созданием семьи, с выбором профессии, с поиском друзей.

#### **Последствия травли для агрессора:**

- озлобленность;

- потеря уважения к себе;

- проблемы с друзьями (дружба, основанная на страхе, это не дружба);

- проблемы в рабочих коллективах во взрослой жизни (если зачинщик понесет туда свой школьный опыт);

- зависимость от чужого мнения.

#### **Что родителям делать не стоит?**

**1. Не нужно советовать ребенку самому разобраться, то есть ответить на агрессию агрессией. Это задача родителей и образовательной**

организации. Ребенок не взрослый. У него нет ресурсов на то, чтоб повлиять на ситуацию. Он несовершеннолетний.

**2. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-буллером, а также с его родителями.** Таким образом, вы можете спровоцировать агрессию на вас и ребенка.

**3. Не нужно делать скоропостижные выводы и действовать на эмоциях.**

**4. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-буллерами.**

**5. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе.**