

Что делать, если Ваш ребенок стал жертвой притеснения(буллинга) в школе?

рекомендации для родителей

Буллинг (от англ. “bully” – хулиган, драчун, насильник) – психологический террор, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление. Буллинг может проявляться в физическом насилии, угрозах, а также вербальной агрессии и унижении, злоупотреблении силой (властью) для подавления и оскорбления.

Кто может стать жертвой буллинга?

В позиции жертвы буллинга может оказаться ребенок, имеющий какие-либо особенности, выделяющие его из общей массы сверстников. Поводом для неприятия могут стать этническая или культурная принадлежность, сексуальная ориентация, принадлежность к той или иной религиозной конфессии, социальный статус или другие отличия. Часто подвергаются буллингу дети с отклонениями в развитии, имеющие видимые анатомические дефекты. Такие проблемы ребенка, как заикание, энурез, гиперреактивность, слабое зрение и необходимость постоянного ношения очков, могут сделать его уязвимым. Особенности внешности, слишком высокий или низкий рост, отличающиеся от сверстников интеллектуальные способности могут вызвать негативное отношение одноклассников. Применение к ребенку в семье физического наказания может сделать его как агрессором, так и жертвой буллинга, так как сопротивляемость к насилию у них снижена.

Признаки того, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ✓ ребенок вдруг начинает болеть и стремится уклониться от обучения,
- ✓ отказывается выходить из дома и ходить в школу,
- ✓ снижается успеваемость,
- ✓ у него несчастный внешний вид, нет друзей,
- ✓ никто не хочет с ним сидеть за партой,
- ✓ ребенок - постоянный объект шуток и юмора,
- ✓ ребенок часто приходит с синяками и в порванной одежде,
- ✓ ребенка не зовут на дни рождения, и к нему никто не приходит,
- ✓ ребенок говорит, что ему не у кого спросить домашнее задание,
- ✓ на соревнованиях дети говорят: «Только нес ним!»,
- ✓ он часто проводит время дома в одиночестве,
- ✓ никогда не приводит домой друзей,
- ✓ выбирает длинный и неудобный путь в школу,

- ✓ крадет деньги у родителей (чтобы раздавать)

Как реагировать на сообщение ребенка о притеснении со стороны сверстников?

1. Отнеситесь к данной информации серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойными.
3. Выясните, насколько велика угроза для жизни ребенка.
4. Успокойте и поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».
5. Не пытайтесь найти, в чем виноват ребенок, чем он вызвал такое отношение к себе.
6. Убеждение, что жертва сама виновата в травле – ложное! Поиски «неправильного» поведения подкрепляют позицию жертвы, давая понять ребенку, что он сам виноват в таком отношении окружающих.
7. Отвечайте на вопросы и постарайтесь помочь ребенку преодолеть тревогу.
8. Продумайте и обсудите тактику оказания помощи и обеспечения безопасности ребенка.
9. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно («зоны успешности»), есть люди, которые его ценят и уважают, и они могут быть привлечены для решения проблемы.

Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства со стороны родителей, чтобы прекратить преследования.

Как можно предотвратить притеснение (буллинг)?

Всячески поощряйте приглашение одноклассников ребенка в гости, и особенно тех, кому симпатизирует. Участвуйте в общении, располагайте к себе и своему ребенку. Даже отъявленные драчуны будут смотреть Вам в рот, если Вы можете часами рассказывать о марках автомобилей, и вряд ли после этого обидят Вашего ребенка.

- Создать «буферную зону». Ребенку важны не только сторонние наблюдатели, но и люди, не дающие его в обиду. Наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, составляющая своеобразную «буферную зону», которая сможет помочь ему в трудной ситуации. Научите не бояться своих одноклассников, у которых не меньше проблем, чем у него. Помогайте ребенку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу.
- Учить не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей. Стараться не показывать слабость и страх перед агрессорами. Вместо просьб о помиловании уметь постоять за себя (может быть, озадачивая их неожиданными вопросами, например: Что ты хочешь показать мне этим поведением? Чего ты хочешь добиться?).
- Вырабатывать адекватную самооценку. Пользоваться правилами: хвалить при всех, ругать наедине; не смешивать личность ребенка и его поступки; не манипулировать ребёнком, стараясь вызвать чувство вины; принимать неудачи как важную часть жизненного опыта.