

Памятка для родителей «Что такое буллинг и что с этим делать?»

Буллинг — это постоянные намеренные негативные действия, направленные на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей.

Буллинг может принимать различные формы:

- распространение слухов,
- угрозы,
- физическое или словесное нападение,
- исключение ребенка из группы, изоляция,
- другие жесты или действия, причиняющие вред ребенку прямо или косвенно.

Буллинг включает в себя:

- желание причинить вред кому-либо,
- само вредоносное действие,
- дисбаланс силы между обидчиком и жертвой,
- повторение такого поведения,
- несправедливое использование силы,
- очевидное наслаждение обидчика и чувство угнетенности жертвы.

Наиболее близкими русскими аналогами слова “буллинг” являются “травля” и “издевательство”.

С чем не следует путать буллинг?

Дети, склонные к **агрессивному поведению**, часто эмоционально не уравновешенны и не контролируют свое поведение. Дети же, которые совершают буллинг, делают это с целью унижить (установить отношения доминирования) и при этом сохраняют здравомыслие и контроль над своими действиями.

Ни один подросток не избежал **конфликтов** с одноклассниками. Это не вредно, если конфликт разрешается взаимоприемлемым образом. Но насмешки и драки превращаются в буллинг, если происходят преднамеренным и повторяющимся образом. Есть три особенности, которые отличают буллинг от других форм негативного поведения и действий:

1. Направленность на конкретного человека.
2. Повторяемость.
3. Превосходство одной из сторон конфликта (моральное, численное, физическое) над другой стороной.

Если кого-то из детей в учебной группе не любят, у него нет друзей, его неохотно принимают в игру, но насилия в его адрес нет, это не травля, а **непопулярность**. При непопулярности человеку может быть обидно, грустно и одиноко. При травле ему страшно, он не чувствует себя в безопасности. Никто не может обещать каждому ребенку в учебной группе, что он будет всем нравиться. Но безопасность, физическую и психологическую, колледж обязан обеспечить каждому учащемуся.

Каковы признаки регулярной травли?

Ребенок может ничего не говорить о своих проблемах. Но есть признаки, игнорировать которые нельзя:

1. Физические отметки (такие как порезы и ушибы) без логического объяснения, особенно если они часто встречаются.

2. Ребенок больше не хочет ходить в колледж или проводить время на общественных мероприятиях, не проводит время с друзьями.
3. Частая потеря вещей или исчезновение предметов из дома, порванная одежда или испорченные книги, сломанные гаджеты или какие-либо другие личные вещи.
4. Ребенок говорит о чувстве одиночества, ведет себя скрытно и замкнуто.
5. Неожиданное изменение в поведении: чрезмерное беспокойство, привязанность к родителям, сопротивление повседневным делам.
6. Необычно агрессивное поведение, запугивание более слабых.
7. Жалобы на физические боли без каких-либо медицинских причин (например, головные боли, проблемы со сном, пищевые нарушения).
8. Внезапное снижение успеваемости и трудности в концентрации внимания.
9. Жалобы на вещи, которые раньше ребенка не беспокоили (на внешний вид, на место жительства и т.д.).
10. Саморазрушительное поведение, побеги из дома, самоповреждения или разговоры о суициде.

Чего не надо делать

1. Ждать, что само пройдет. Не замечать.
2. Искать причины и объяснения. Наличие объективных причин не делают травлю допустимой. Это как будто вместо лечения болезни оправдывать ее разгуливающим вирусом.
3. Путать травлю и непопулярность.
4. Считать травлю проблемой только жертвы. В очень щекотливом положении оказываются молчаливые свидетели. Многие в глубине души понимают, что происходит что-то нехорошее, но не имеют решимости сказать об этом, боясь сами оказаться в роли жертвы. В результате в их мировоззрении появляется убеждение, что они — нехорошие люди, а мир кругом небезопасен.
5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы. Причина травли — не в особенностях жертвы, а в особенностях группы, в размытости границ допустимого и недопустимого, отсутствии правил игры либо отсутствии взрослых, устанавливающих эти правила.
6. Давить на жалость к жертве. Лишнее негативное внимание к жертве только усугубит ее положение.
 7. Мириться и терпеть.

Как мне побудить моего ребенка говорить, если он не хочет рассказывать мне, что происходит?

Единственным выходом является откровенный, но деликатный разговор с ребенком и общее решение, как преодолеть проблему. Важно помнить, что ребенку может быть неприятно говорить на эту тему, в этот момент он очень уязвим. Будьте терпеливыми и деликатными. Очень важно искренне поговорить с ребенком, но, если он закрывается, не устраивайте допрос, не повторяйте одни и те же вопросы по несколько раз.

Попытайтесь выйти на тему насилия посмотрев вместе фильм или телепередачу, в которой говорится о запугивании, спросите мнения ребенка о поступках и мотивах всех участников, и хулигана, и жертвы, о возможностях разрешения ситуации. После обсуждения отвлеченной ситуации можно спросить, не слышал ли ребенок о чем-либо похожем, может быть он или его друзья сталкивались с чем-то похожим.

Также началу разговора может помочь история о ком-либо из знакомых, у кого дети попадали в сложную ситуацию и смогли из нее выйти.

Как разговаривать с ребенком, когда он готов обсуждать эту проблему?

1. Слушайте. Просто слушайте, будьте внимательны, и не торопитесь с выводами, не выносите суждений. Поблагодарите ребенка за то, что он доверился вам, признайте, что это правильно и смело.
2. Проявляйте сочувствие к ребенку и осознавайте свои чувства. Даже если ребенок сообщает о деталях, которые кажутся вам пугающими, старайтесь сохранять спокойствие. Этот опыт достаточно сложен для него. Если он почувствует, как сильно вы обеспокоились, делиться подробностями будет труднее.
3. Не обвиняйте ребенка и не говорите: «Почему ты не сказал мне раньше?», «Тебе надо было постоять за себя!», «Ты, наверное, сделал что-то не так, раз они так ополчились против тебя!». Это отговорит ребенка говорить с вами снова.
4. Постарайтесь собрать как можно больше информации о проблеме, о том, кто и как участвует. Задавайте вопросы. Отслеживайте, чтобы вы спрашивали и слушали больше, чем говорили и судили.
5. Убедите ребенка, что вы на его стороне, и что вместе вы найдете решение. Включите ребенка в процесс решения проблемы:
 - Спросите его о том, что он хотел бы сделать.
 - Объясните ему, как реагировать на буллинг (см. следующий вопрос).Было бы неплохо разыграть трудные ситуации с помощью ролевых игр.
 - Помогите определить, к кому обращаться в школе, чтобы сообщить о проблеме.
 - Сформулируйте вместе ответы на вопросы: Что на самом деле произошло? Кто причиняет ему боль? Что он делает?
6. Регулярно возвращайтесь к этой теме, спрашивайте у ребенка о новостях, следите за тем, как разворачивается составленный вами план.
7. Если вы считаете, что проблема серьезно повлияла на вашего ребенка эмоционально или психологически, обратитесь за профессиональной помощью к детскому психологу.

Как остановить травлю моего ребенка?

Не только Ваш ребенок, но и Вы оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.

1. Сообщите об этом инциденте куратору группы, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним, педагогом социальным, педагогом-психологом план по изменению ситуации.
2. Сохраняйте спокойствие и избегайте чрезмерной эмоциональной реакции.
3. Поддерживайте постоянную связь со специалистами колледжа. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.
4. Выражайте признательность, когда вы видите прогресс в достижении того, о чем вы договорились со специалистами.
5. Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.

Уважаемые родители! Если вы испытываете трудности в коммуникации с вашим ребенком, не знаете, как начать разговор. Если конфликтная ситуация затянулась и

Вашему ребенку не становится лучше - педагог-психолог и педагог социальный ГУО «Солигорский горно-химический колледж» готовы оказать вам консультационную помощь.

Признаки, указывающие, что ваш ребенок издевается над другими детьми (является буллером):

1. Ведет себя агрессивно, часто вступает в конфликты и драки.
2. Частые замечания, касающиеся негативного поведения. Частые вызовы к администрации школы (директору, завучу).
3. Дружит с детьми, которые запугивают других.
4. Не принимает ответственность за свое поведение. Обвиняет других в их проблемах.
5. Чрезмерно беспокоится о своей репутации или популярности.
6. Имеет вещи, которые вы ему не покупали. Наличие денег у ребенка, которых вы ему не давали.

Уважаемые родители! В данной ситуации откажитесь от попыток силой и угрозами добиться прекращения жестоких действий со стороны вашего ребенка. Перед вами стоит задача помочь ребенку проанализировать его поступки, вместе с ним понять настоящие причины такого поведения для изменений в дальнейшем. Обратите внимание на стиль воспитания ребенка. Важно поддерживать контакт со специалистами колледжа.