

БУЛЛИНГ

(родителям о том, как распознать и прекратить)



Насмешки, злые шутки и издевательство над сверстниками могут иметь место и в подростковой, и в юношеской жизни. В настоящее время это явление называют буллингом. Буллинг (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Проблема буллинга – не новое явление. Эта проблема поднималась и в советском фильме «Чучело» о школьнице, которая стала жертвой агрессии и психологического давления со стороны одноклассников, и в американском кинематографе - фильм «Кэрри» по роману Стивена Кинга.

Многие родители считают, что буллинг не такая серьезная проблема, как употребление детьми запрещенных веществ (табака, алкоголя, наркотиков), однако **его последствия могут быть очень тяжелыми и длительными**. На эту проблему нельзя закрывать глаза, потому, что детская жестокость порой переходит все допустимые границы. Буллингу дети могут подвергаться не только в учебном заведении, но и в социальных сетях, что гораздо сложнее пресечь. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Как распознать буллинг?

В вопросах буллинга стоит быть предельно корректным и терпеливым родителем и попытаться избежать двух самых распространенных ошибок: чрезмерная опека и чрезмерная легкомысленность. Не стоит воспринимать в штыки каждую ссадину ребёнка и воинственно выяснять отношения с родителями других детей из-за малейших трудностей и стычек. Постарайтесь быть в курсе событий, приглядывайте за тем, как развиваются отношения ребёнка с тем, с кем он однажды повздорил или подрался: если ситуация не повторяется в ближайшем будущем, значит, это был вовсе не буллинг, а просто мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Второй ошибкой может стать, наоборот, излишняя беспечность: ну кто не дрался в школе? Если ребёнок действительно стал жертвой буллинга, а родитель отмахнулся, не выслушал, не воспринял всерьёз — это может привести к непредсказуемым и зачастую тяжелым последствиям: замкнутость, психологические проблемы, депрессивные настроения, немотивированная агрессия.

Тревожными звоночками станут:

- изменения в поведении ребенка: потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слёзы и эмоциональные всплески,
- бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и порванная одежда.
- отказ ходить в колледж, снижение успеваемости, резкое ухудшение состояния здоровья;
- отсутствие друзей и рассказов о них.
- у ребенка часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет.

Что делать, если Вы предполагаете или узнали, что ваш ребенок подвергается травле?

Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку. И если ваш ребенок пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему отнеслись несерьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Если вам кажется, что с ребёнком что-то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться с ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу — пока без ребёнка, самому, поговорить с куратором. Это поможет выработать стратегию поведения в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что, возможно, вы не замечали.

Необходимо поговорить с сыном или дочерью.

К непростому разговору следует подготовиться. Психологи предлагают фразы, которые помогут начать диалог с ребёнком.

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.

Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.

Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.

Вовлеките ребенка во внеколледжные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей

Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.

Спрашивайте у детей, как прошел их день в учебном заведении, внимательно выслушайте, что они говорят о колледжной среде, своих одноклассниках и проблемах.

Если ваш ребенок — обидчик

Буллинг негативно влияет не только на тех, кто терпит оскорбления и издевательства, но и на тех, кто их наносит. Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими сверстниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.

Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку:

Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.

Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье. Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают. Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательства родителей или членов семьи.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!



Больше информации о том, как действовать родителям в ситуации, связанной с буллингом, вы можете прочитать в пособии «Если ваш ребенок вовлечен» (Руководство для родителей про буллинг. Под редакцией академика РАО А.А.РЕАНА) <https://glinka.admin-smolensk.ru/files/641/rukovodstvo-pro-bullying-roditeli.pdf>



Посетите сайт «Травли НЕТ» (<https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/>), который создан в связи с проблемой буллинга. На сайте вы можете прочитать о буллинге, узнать алгоритм действий и рекомендации родителям.

Источники:

Буллинг. Информация для родителей - <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/04/29/bullying>

«Если ваш ребенок вовлечен» (Руководство для родителей про буллинг. Под редакцией академика РАО А.А.РЕАНА) <https://glinka.admin-smolensk.ru/files/641/rukovodstvo-pro-bullying-roditeli.pdf>

Памятка «Как родителям справиться с буллингом» - <https://infourok.ru/pamyatka-kak-roditelyam-spravitsya-s-bullyingom-4405973.html>

«Травли НЕТ» - <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/>