

Памятка для родителей. Как справиться с ситуацией буллинга...

Справиться одному с ситуацией буллинга (травли) чрезвычайно сложно. Некоторые из перечисленных советов могут помочь в переживании трудных ситуаций. Донесите до ребенка следующую информацию, обсудите вместе.

- Необходимо отличать издевательства от приемлемых действий и шуток.
- Говорить правду и сообщать о случаях запугивания и преследования – это акт храбрости. Есть разница между доносом и защитой жизни и достоинства своей или своего друга.
- Не следует входить в группы, которые издеваются над другими, ни в роли агрессора, ни в роли наблюдателя, как бы забавно ни казалось происходящее.
- Сохранять спокойствие. Избегать споров, не отвечать тем же, не продолжать перепалку.
- Если, несмотря на молчание, травля продолжается, уверенно, глядя в глаза обидчику и твердо сказать: «Хватит делать это». Либо отреагировать такими вопросами: «Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?». Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает. «Как ты это определил?» Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?». «Что тебе мешает...?». Например, «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и т.д. «Тебе хочется так думать?» «Да, я знаю, что тебе нравится так говорить» «Я так рад, что вам весело!»

Целью всех этих ответов является перевод внимания с себя на агрессоров. То, что они делают – это их дело, это они чего-то хотят, кричат, прыгают. Им хочется получать удовольствие от твоей обиды и от чувства власти.

Если насилие носит физический характер, испортили вещь, мешают, есть, ты должен обеспечить свою безопасность. Останови агрессора. Если это невозможно, немедленно покинь это место и обратись за помощью к взрослому.

Очень желательно уметь защищаться. Можно рассмотреть вариант заняться боевыми искусствами или любым другим видом спорта, которые могут помочь развить уверенность и спокойствие.

- Оскорбительное поведение иногда принимает невидимые формы, и это делает его внешне нормальным.

Как я могу помочь своему ребенку обрести уверенность в себе после издевательств?

1. Поощряйте вашего ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя комфортно.
2. Найдите совместные занятия с ребенком, которые могут укрепить ваши отношения и его характер.

3. Общайтесь. Проявляйте искренний интерес и к приятным моментам его дня.
4. Проявляйте доверие к ребенку и его способности решать различные ситуации. В то же время, заверьте его, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить ребенка от любых издевательств в будущем.

Признаки, указывающие, что ваш ребенок издевается над другими детьми:

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.

Педагог-психолог
Национального центра усыновления

В.П.Гришукевич