

## Консультация для родителей «Если ребенок подвергается буллингу»



В современной действительности ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ» от англ. bullying – запугивание») – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах. Буллинг – это длительный целенаправленный процесс психологического или физического притеснения одним человеком другим человеком (травля, оскорбление, унижение).

! **Травля — это насилие.** Насилие может быть, как физическим, так и психологическим. Если группа детей постоянно обзывает и дразнит одного – это травля.

! Если группа детей постоянно высмеивает одного – это травля.

! Травля – это когда несколько детей постоянно обижают одного. **Это не игра.**<sup>1</sup>

**Ни один ребенок не должен чувствовать себя униженным, ни один ребенок не должен быть запуган и подвергаться психологическому или физическому насилию.**

Очень важно отличать травлю от обычного конфликта. Главными признаками травли являются насилие, неравносность сил, но самый главный фактор — это систематичность. Травля бьет по каждому — и по жертве, и по агрессорам, и по безмолвным свидетелям, влияя на их дальнейшие судьбы, подавляя, как любой дрящийся стресс, способности к обучению и формируя неблагоприятные жизненные стратегии. Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны:

- **Изоляция** – ребенка исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.
- **Присоединение** – для участия в травле не обязательно быть инициатором.
- **Вербальные издевательства** – обидные слова, насмешки, словесные угрозы.
- **Бодишейминг** – обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека.
- **Физические издевательства**
- **Кибербуллинг** – запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.
- **«Я ни при чем»** – видеть, что над кем-то издеваются, и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

### Дети-агрессоры

*Причины поведения ребенка, совершающего буллинг:*

- Наказать; отомстить; удивить; поразить; разрядиться, «приколоться»; показать преимущество; специально унижить; запугать.
- Попытки подражать взрослым, для самоутверждения и привлечь к себе внимания.
- Чувство вседозволенности из-за нехватки воспитания или высокого социального статуса родителей. Недостаток любви и внимания
- Завышенная или заниженная самооценка.
- Повышенная агрессия;
- Отсутствие коммуникативных навыков при соблюдении общепринятых норм и правил.
- Склонность ко лжи или жульничеству;
- Низкий уровень коммуникативной компетентности. Отсутствие эмпатии.

**Любой агрессор – это ребенок, который нуждается в помощи. Агрессия – это сигнал о бедствии.**

Рекомендации родителям:

- Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.

<sup>1</sup> <https://травлинет.рф/>

- Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
- Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.

**Почему одни дети издеваются над другими?** Дети издеваются друг над другом по целому ряду причин. Иногда они наседают на других детей, потому что им нужна жертва – кто-то, кто кажется эмоционально или физически слабее или просто ведет себя или выглядит не так, как все, – чтобы чувствовать себя более важным, авторитетным, популярным или **уверенным в себе**. Хотя некоторые хулиганы больше и сильнее своих «жертв», это не всегда так. Иногда дети мучают других, потому что так уже поступали с ними. Они могут думать, что их поведение нормально, потому что в их семьях и окружении все регулярно злятся, кричат или обзываются.

### **Дети-жертвы**

Жертвой травли может стать любой ребенок, достаточно отличаться среди ровесников. Это может быть различия во внешности, так и в поведении. Дети подсознательно видят того, кто не способен за себя постоять и не окажет сопротивления.

#### **Рекомендации родителям:**

Поведение родителей в таких ситуациях проявляется по-разному: кто-то учит ребенка отвечать агрессией на агрессию, кто-то рекомендует давать сдачи, кто-то спешит разобраться с обидчиком самостоятельно, а кто-то жалуется воспитателям, если инцидент произошел в детском саду.

Родителям, в подобном случае, рекомендуется попытаться разобраться в ситуации и, если ребенка обижают в детском саду, то нужно обращаться к воспитателям или психологу.

Можно с ребенком разыграть несколько игровых ситуаций происходящих в детском саду как ребята шалят. Что делает воспитатель в этой ситуации? Что делают другие дети в этот момент? А если волк обижает ежика, толкает его, отнимает игрушки и дерётся? Как это происходит? Что делать ежику? Понаблюдайте во время игры за реакцией ребёнка.

Не надо ругать других детей, заступаясь за своего ребенка. Это надо делать только в исключительных случаях. Нельзя ругать ребёнка и заставлять дать сдачи: если бы он это мог, то давно бы сделал. Разборки с родителями тоже малоэффективны. Нужно учить своего ребёнка общаться, находить компромиссы в сложившихся ситуациях.

Родителям в данном случае необходимо изучить обстановку в группе, собрав информацию от воспитателя и своего ребенка, а так же других родителей. Конфликтные ситуации вы можете обыграть дома при помощи спектакля. Обыгрывая ситуацию, вы научите ребенка находить правильные слова и правильно действовать. Чаще общайтесь со своим ребенком. Приглашайте в гости его сверстников. Ходите на детские площадки, пусть ребенок чаще общается с детьми. Ребенку необходимо научиться общаться.

Если дети не играют с ребенком, значит, возможно, проблема в нем. В разных коллективах у ребенка возникают такие же проблемы. Часто дети не умеют общаться, у них не развиты социально-коммуникативные навыки. Задача родителей:

- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать. Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило. Дать советы, как отвечать обидчикам.

#### **Что нельзя делать родителям:**

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю, конфликт и непопулярность.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.

- Самим разбираться с обидчиками.

**Какие советы нельзя давать ребенку:** «Не обращай внимания», «Дай сдачи», «Разбейся сам со своими проблемами», «Учись налаживать отношения», «Не бойся»

**Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга. Вот несколько советов об этом:**

- Поговорите с воспитателем, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. 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.
- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
- Спросите у детей как прошел день, внимательно выслушайте, что они говорят о садике, о друзьях, других детях, о своих проблемах.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваш ребенок.
- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

**Если обидчиком является ваш ребенок**

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться. Ваш ребенок может быть обидчиком, если он: Не сочувствует другим.

- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.
- Импульсивный.

**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.
- Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.
- Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательств родителей или членов семьи.