

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ»

Буллинг — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространен, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя. В этой памятке изложены советы в виде пошагового руководства, которое поможет родителям остановить травлю.

Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны. Исследователи выделяют восемь видов буллинга.

ВИДЫ БУЛЛИНГА

Изоляция

Человека 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

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

Сексуальные издевательства

Шутки, жесты или комментарии на тему секса, распространение сплетен.

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.

Воздействие буллинга

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

Кто участвует в травле

Какие дети становятся агрессорами? Кто подвергается наибольшему риску стать жертвой? Важно с осторожностью делать обобщения и предположения о типе детей, оказывающихся в каждой из категорий.

Дети-агрессоры

Иногда имеет место проактивная травля — спланированная заранее (целенаправленная). Здесь есть четкая цель и умысел. Дети, которые занимаются проактивным буллингом, часто обладают развитой социальной компетентностью и хорошо понимают эмоции других людей, но им не хватает сочувствия (то есть им трудно понять, каково это — быть жертвой).

И наоборот, существует реактивная травля. Ребенок, выступающий в роли реактивного агрессора, может плохо понимать эмоции других людей и поэтому не осознает, какие чувства вызывает у них подобное поведение. У такого ребенка слабо развиты социальные навыки, а социальная компетентность низкая. Он с большей вероятностью гиперактивен, импульсивен, вспыльчив, раздражителен и не склонен сдерживать вспышки гнева, что часто усугубляет ситуацию. В эту группу попадают и дети-агрессоры, и дети-жертвы.

Дети-жертвы

Этим детям не хватает уверенности в себе, их социальная компетентность невысока. Одни страдают от приступов тревожности и пассивны, другим трудно регулировать собственные эмоции, и поэтому они набрасываются на других детей и сами попадают в неприятные ситуации.

У них может быть хорошо развита аффективная эмпатия (способность чувствовать то, что чувствуют другие), но отсутствует эмпатия когнитивная (понимание этих чувств). У таких детей мало друзей, поэтому они более уязвимы.

Буллинг и группа сверстников

УЧАСТНИКИ ТРАВЛИ

Ничего
страшного не
происходит



ПАССИВНЫЙ
СТОРОННИК

Вот приколы



АКТИВНЫЙ
СТОРОННИК

Да мы просто
играем



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

Она не такая, как
мы, поэтому
заслужила



ЗАЧИНЩИК

За что они так
со мной



ЖЕРТВА

Прекратите это!



РЕАЛЬНЫЙ
ЗАЩИТНИК

Это
неправильно



ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ
ЗАЩИТНИК

Меня это не
касается



БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ
НАБЛЮДАТЕЛЬ

Признаки буллинга

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так? Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее.

Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают. Другие дети быстрее взрослых узнают, что происходит в их группе на самом деле, однако не рекомендуется родителям расспрашивать их.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо ещестораживающей причины, вызывающей такое поведение.

Кто еще знает о травле?

Учителя или другие сотрудники школы могут заметить, что в группе что-то идет не так, либо узнав о неприятных инцидентах от детей, либо в результате собственных наблюдений за поведением и взаимоотношениями учеников.

Возможно, вы слышали, как дети обсуждают что-то непонятное, или случайно подслушали их разговор, или заметили не дающее вам покоя сообщение в телефоне или в соцсетях. Кроме того, родители других детей могут рассказать вам о каких-то проблемах. Тем не менее, несмотря на подозрения, что ребенок подвергается травле, у вас нет явных доказательств этого. Если вас что-то тревожит, внимательнее присмотритесь к происходящему.

Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним.

Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в консультационные службы

Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- 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.

Как реагировать ребенку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.

Какие меры предпринять родителям

- Сообщить классному руководителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
- Описать ситуацию в заявлении на имя директора ОУ.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив ОУ. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте, и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь с ОУ, классным руководителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии педагогического совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог.

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, 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.
- Давить на жалость к жертве.
- 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»

Если вы — родитель агрессора. Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

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

Всем родителям рекомендуем ознакомиться с материалами сайта травлинет.рф. Авторы этого проекта очень доходчиво и точно рассказывают о том, что такое буллинг и как с ним бороться.