

КАК ПОБЕДИТЬ БУЛЛИНГ? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Слово буллинг (bullying от англ. bully – хулиган, драчун, задира, грубиян) определяется как притеснение, дискриминация, травля, запугивание, третирование.

Многие родители считают, что буллинг менее серьезная проблема, чем, например, употребление школьниками запрещенных веществ (табака, алкоголя, наркотиков). Однако его последствия могут быть очень тяжелыми и длительными.

Буллинг может проявляться в нежелании общаться с ребенком, отношении к нему как к изгою, применении к нему физической силы, вымогании у него денег, различных предметов. Вербальная агрессия по отношению к человеку – это тот же буллинг. Проявляется он через клички, унижающие слова, возможно, не этические жесты, чтобы запугать ребенка, вызвать у него чувство страха.

Основными чертами детей, занимающихся травлей, является желание, потребность господствовать и подчинять себе других, добиваться таким путем своих целей. Они импульсивны и легко приходят в ярость. Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению ко взрослым, включая родителей и учителей. Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

Мотивацией на такое поведение могут служить различные причины, вот лишь некоторые из них:

- зависть;
- месть;
- чувство неприязни;
- восстановление справедливости;
- борьба за власть;
- нейтрализация соперника;
- самоутверждение и др.

Дети, обижающие других, чаще склонны плохо учиться, курить и употреблять алкоголь, совершать преступные действия в будущем.

Рассматривая особенности тех детей, которые становятся жертвами буллинга, можно говорить о том, что им присущи следующие черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- они склонные к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- они часто не имеют близких друзей и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

Эти взаимодополняющие свойства являются отчасти причиной, отчасти следствием буллинга. Внешность детей, подверженных буллингу, порой имеет свои особенности, по сравнению с остальными детьми школы. Такие дети часто имеют проблемы с лишним весом или его нехваткой, слабое зрение, болезненный вид и другое.

Жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки, особенности внешности;
- особенности поведения;
- низкие социальные навыки;
- страх перед школой;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Советы родителям

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессии, хвалите их, когда у них это получается.
- Помните, похвала повышает самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о школьной среде, своих одноклассниках и проблемах.
- Seriously 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 ваше чадо.
- 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, он будет поступать так же.

Если ваш ребенок стал жертвой буллинга

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. И если ваш ребенок пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно.

Вот ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ребенок становится замкнутым;
- теряет друзей;
- начинает хуже учиться;
- теряет интерес к занятиям, которые раньше любил;
- его одежда порвана или испачкана;
- он приходит домой с синяками;
- просит больше карманных денег.

Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его некоторым способам решения проблем:

- Помогите ребенку действовать уверенно. Помогите ему 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.
- 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.

- Поговорите с учителем ребенка. Не оставляйте ситуацию без внимания.

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

Дети, которых обижают, очень часто:

- отличаются от других (ростом, национальностью, другими параметрами);

- кажутся физически или эмоционально слабыми;

- не уверены в себе;

- ищут одобрения;

- не жалуются на обидчиков.

Если обидчиком является ваш ребенок (булли)

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 со своими сверстниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- не сочувствует другим;

- ценит агрессивность;

- любит командовать;

- не любит проигрывать;

- часто ругается с братьями и сестрами;

- импульсивный.

Что можно 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, стали жертвами издевательств родителей или членов семьи.