

Что такое буллинг?

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.



Буллинг — это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.



Психологическое (моральное) насилие:

Вербальное

(насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички)



Социальное исключение (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой, с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой)



Кибербуллинг

публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайне.

Распространение в последнее время получает троллинг — размещение в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.



Физическое насилие:

Избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.





Жертвы буллинга:

- часто становятся робкие
- тихие дети
- нередко физически слабые
- дети с нестандартной внешностью
- особым прилежанием в учебе
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой







Почему дети не обращаются за помощью?

- 1. Хочет справиться с этим самостоятельно
- 2. Дети могут бояться реакции от обидчика
- 3. Опасается, что накажут за слабость
- 4. Чувствуют, что никто о них не заботится
- 5. Дети могут опасаться, что их сверстники отвергнут

Возможные последствия для жертвы:

Социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, ПТСР, риск суицида







Защитники

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

- Устойчивая система ценностей
- Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
- Способны самостоятельно регулировать свое поведение
- Оптимистический эмоциональный фон

Как понять родителям, что ребенок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда
- возвращается из школы подавленным
- часто плачет без очевидных причин
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников
- очень мало говорит о своей школьной жизни
- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, , и он никого не хочет позвать к себе



Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.)
- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга
 - Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу
 - Сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации
 - Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк
- Успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне
- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?

- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу
- Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один
 - Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильно решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества

Что сделать, чтобы не допустить ситуации травли?

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться





Что сделать, чтобы не допустить ситуации травли?

- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д.)
 - Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве.





