

Рекомендации для родителей.

1) Что предпринять родителям в ситуации, когда ребёнок подвергся буллингу:

- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал объектом буллинга, а не конфликта.

- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- Обсудите с ребёнком следующие шаги для прекращения травли. До обращения к кому-либо и детального рассказа об обстоятельствах травли обсудите такие шаги с ребёнком. Ребёнок должен быть уверен, что вы не станете предпринимать никаких шагов для прекращения травли за его спиной.

- Выстроить чёткий алгоритм действий:

1. Встреча и переговоры с классным руководителем;

2. Встреча и переговоры с родителями булли;

3. Если не помогает – встреча и переговоры с администрацией;

4. Если не помогает – обращение в государственные инстанции.

- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.

- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе можно перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу.

- Успокоить и поддержать ребёнка 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.

- Напоминайте, что он ни в чём не виноват. Объясняйте, для чего вы используете те или иные способы решения проблемы. Напоминайте, что вместе вы справитесь с ситуацией.

- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно.

Для профилактики буллинга важно:

1. Доверие.

2. Возможность обратиться за помощью, поддержка.

3. Развитие и поддержание чувства самоуважения и самооценности ребёнка с самого раннего возраста.

4. Организация безопасного места для ребёнка (его комната).

5. Обсуждение с ребёнком проблемы буллинга, разговоры о его проблемах в школе.

2) Если Ваш ребёнок преследователь и травит другого ребёнка:

- Преследователь не является плохим ребёнком, а Вы не являетесь плохим родителем.

- Помогите и разьясните, какой вред он причиняет своим поведением другим детям. Создайте обстановку, в которой он пересмотрит своё поведение. Наказание не исправит плохого поведения, но может уничтожить доверие между ребёнком и взрослым.

- Остановите ребёнка-обидчика. Для изменения поведения преследователя ему нужно чётко объяснить недопустимость травли. Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться.

- Вам нужно попытаться заменить желание ребёнка причинять вред другим желанием - быть добрым к другим.

- Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение.

Как этого добиться?

- Позвольте ребёнку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.

- Сфокусируйтесь на том, что привело ребёнка к такому поведению, помогите ему понять, что, беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.

- Постарайтесь не дать чувству стыда за то, что делает ваш ребёнок, возобладать.

- Говорите с ребёнком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые Вы задавали бы, если бы он был объектом буллинга.

- Помните, что к такому поведению ребёнка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните - это поведение плохое, а не ребёнок. Говорите ему, что Вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

- Развивайте эмпатию.