

Методические рекомендации
на тему «Как вести себя при фактах буллинга».

Буллинг – это издевательство над другими людьми.

Цель – нанести эмоциональный или физический ущерб. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться.

Травлю ни в коем случае нельзя терпеть. 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 – жестокое пресечение.

Выделяют восемь видов буллинга:

1. Изоляция.

Человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.

2. Присоединение.

Для участия в травле не обязательно быть инициатором.

3. Вербальные издевательства.

Обидные слова, насмешки, словесные угрозы.

4. Бодишейминг.

Обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или форм человека.

5. Физические издевательства.

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

6. Сексуальные издевательства.

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

7. Кибербуллинг.

Запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.

8. «Я ни при чем».

Видеть, что над кем-то издеваются, и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

Шесть ролей, которые важно учитывать при противостоянии буллингу:

1. Агрессор.

Активен, берет на себя инициативу или инициирует травлю, ведёт себя как лидер.

2. Ассистент.

Принимает активное участие в травле, но больше как последователь, чем как лидер.

3. Усилитель.

Поощряет травлю, обеспечивает аудиторию, возможно, смеется и подыгрывает.

4. Защитник.

Заступается за жертву, поддерживает ее или пытается приободрить.

5. Наблюдатель.

Ничего не делает, держится в стороне.

6. Жертва.

Подвергается травле.

Дети часто рассказывают об издевательствах родителям. 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. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить – а так действительно иногда бывает.

Поэтому при изменении поведения ребенка важно поговорить с ним и выяснить причины поведенческого изменения. Если ребенок по каким – то причинам не может открыться родителям, как вариант, можно обратиться к другому взрослому лицу, с кем Вашему ребенку будет проще поговорить. Если же ребенок упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в консультационные службы. Для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудной жизненной ситуации в России создан детский телефон доверия 8 - 800 - 2000 - 12.

Как разговаривать с ребенком о проблеме

1. Внимательно выслушать не отвлекаясь на посторонние дела
2. Не торопитесь с выводами. Постарайтесь узнать детали.
3. Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
4. Дать понять ребенку, что Вы его поддерживаете и готовы помочь.
5. Не обвинять ребенка
6. Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
7. Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
8. Дать советы, как отвечать обидчикам.

Фразы, которые помогут родителю начать диалог:

- «Я тебе верю» - это дать ребенку понять, что вместе Вы справитесь с проблемой;

- «Мне жаль, что с тобой это случилось» - это сигнал, что Вы разделяете его чувства;

- «Это не твоя вина» - показывает, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

- «Хорошо, что ты мне об этом рассказал» - доказываете ребенку, что он сделал правильно, рассказав Вам о сложившейся ситуации.

- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность» - эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Как реагировать ребенку при агрессии «буллинге» в его отношении

1. Сохранять спокойствие
2. Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно обидчик потеряет к нему интерес.
3. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Бать настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
4. Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
5. Сообщить о нападках родителям, учителю или другим взрослым лицам – это правильно, это не стукачество.
6. Нельзя надеяться отомстить с помощью еще большей жестокости. Это приведет к большим проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор.
7. Если разговор с обводчиками вынуждено начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить», «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться», «Жалко, что у Вас не находится дел поинтереснее».
8. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможная травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
9. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого – то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителям, учителям или иным взрослым лицам, которым она доверяет.

Какие меры предпринять родителям по буллинге ребенка.

1. Сообщить учителю. Лучше при личной встрече, Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
2. Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
3. Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что Вы надеетесь на поддержку и помощь.
4. Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замаять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
5. Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо за-свидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.

6. Поддерживайте связь со школой, учителем.
7. Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
8. Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
9. Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

Что нельзя делать родителям:

1. Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят («Сам виноват», «не умеешь общаться», «не можешь за себя постоять» и т.п.).
2. Ждать, что ситуация разрешится сама.
3. Не замечать проблему.
4. Путать травлю, конфликт и непопулярность.
5. Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
6. Давить на жалость к жертве.
7. Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
8. Самим разбираться с обидчиками.
9. Давать ребенку следующие советы: «Не обращай внимания», «Дай сдачи», «Разбирайся сам со своими проблемами», «учись налаживать отношения», «Не бойся».