

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Если ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, вам как родителю необходимо:



- Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и разобраться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.

- Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.

- Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.

Мой ребенок травит одноклассника. Почему это происходит и что теперь делать?

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь.

Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Как себя вести, если ваш сын или дочь травят одноклассника.

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально.

«Главное – не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда, – говорит Элизабет Энгландер, директор Массачусетского центра по снижению агрессии. – Иногда

вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них – один из способов обрести популярность».

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей, объясняет Энгландер.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи. Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

Убедитесь, что это действительно травля

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга – это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Избегайте ярлыка «буллер»

«При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию, – говорит Бейли Хьюстон, координатор Национального центра профилактики буллинга PACER. – Вместо того чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер – ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении».

Поговорите с ребенком о причинах

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя – немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым. Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

Подчеркните, что важно действие, а не намерение

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», – скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

Чтобы изменить поведение ребенка нужно время. Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное – оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соцсетях, нужно отрегулировать настройки приватности.
- Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.

Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.

- Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?
- Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.).

- Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю – игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.

• Обратитесь за помощью.

- Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.
- Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.
- Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.

Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

Обучайте детей следовать правилам цифровой грамотности

- Не переходить по сомнительным ссылкам, не общаться с незнакомцами, ставить сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивать подозрительные файлы.
- Для детей есть специальные серии мультиков «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше, можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статья 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

Общие рекомендации для родителей

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.
- Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут

и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

Научите вашего ребёнка поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьному буллингу:

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами;
- вести себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам;
- найти себе хотя бы одного друга среди одноклассников;
- общаться с одноклассниками вне школы (поход в кино, в гости и т.д.);
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться адекватно принимать проигрыш и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- помогите ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться.

