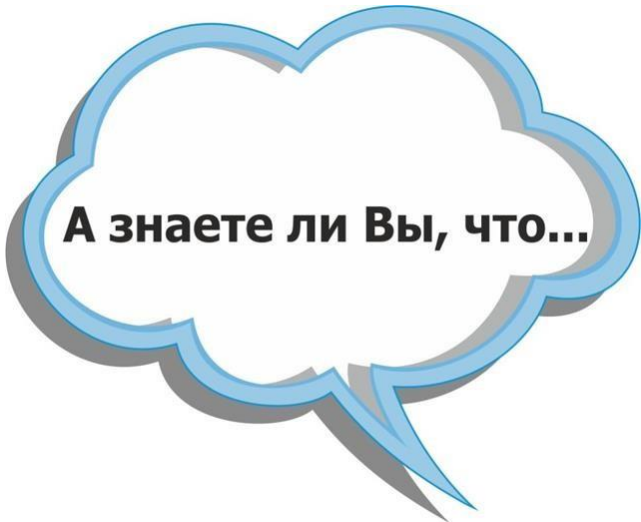


БУЛЛИНГ: КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЗНИКШУЮ ОПАСНОСТЬ

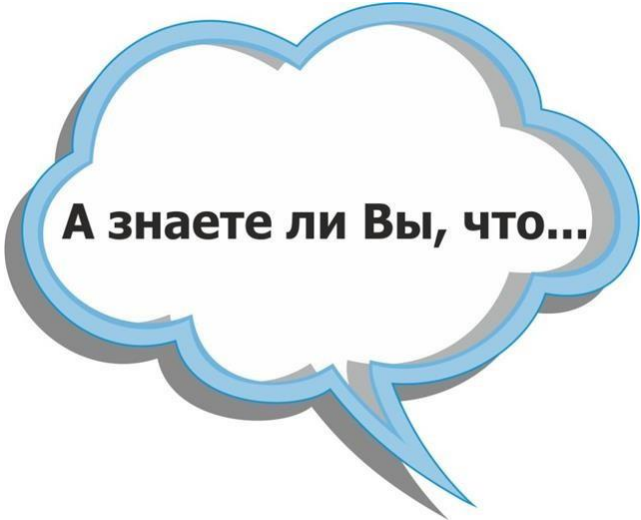
Памятка для взрослых.



А знаете ли Вы, что...

БУЛЛИНГ - систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Это психологический террор, он предполагает затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить.



А знаете ли Вы, что...

Пер. англ.

буллинг (от «булли» – бычок, задира)
подростковая агрессия

моббинг (от «моба» – толпа) групповая
агрессия.

ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРАВЛИ:

- 1) насилие в той или иной форме,**
- 2) систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека,**
- 3) групповое действие, или действие при поддержке группы**

А знаете ли Вы, что...



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО БУЛЛИНГ?

- Против ребенка люди используют свою **силу или силу целой группы**, чтобы он почувствовал себя плохо или ему пришлось сделать что-то, что он не хочет.
- В адрес ребенка говорятся обидные, злые и **неприятные слова** или их **пишут другим людям**.
- **Удары, шлепки**, тычки, дергания, пинки, подзатыльники, толкания, подножки.
- У ребенка **забирают его вещи**, не отдают или ломают, портят их.
- Ребенка **заставляют делать что-то неприятное**, чего он не хочет или от чего, могут быть неприятности.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО БУЛЛИНГ?

- Ребенка **просто игнорируют**,
исключают из общения, из компании,
из игры.
- Когда все перечисленное **происходит
в интернете**.
- Все это **повторяется снова и снова**.

ЖЕРТВА

Жертвы буллинга остаются наедине со своими переживаниями, чувствуют себя беспомощными и одинокими, им не на кого положиться.

И чем сильнее переживания, чем дольше **ребенок их чувствует, тем глубже остается след**, иногда на всю жизнь.



БУЛЛЕР



Буллеры преуменьшают проблему

"Мы просто прикололись",

"Ничего такого не делали", "А что такого",

"Он сам виноват", "Шутки не понимает",

"Мы не обязаны с ним/ней общаться", "Это не оскорбление, я так друзей своих называю, они же не обижаются",

"Ну подумаешь, задел, трагедия какая", "Он/она сами виноваты" и т.д.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ТРАВЯТ?

Ребенок говорит вам напрямую, что его обижают.

У него часто пропадают или портятся вещи, а он не может объяснить, как это получается.

Вы находите в вещах или на страницах соцсетей ребенка оскорбительные записи.

У ребенка регулярно появляются синяки, царапины, которых он не может объяснить.

Он отказывается идти в школу или пропускает уроки, но не может объяснить причины, либо же объяснения неправдоподобны. Снизилась успеваемость.

Ребенок регулярно встречался или созванивался с друзьями, но резко перестал. Стал замкнутым.

Стал странно реагировать на звонки, смс, начинает нервничать, переживать, скрывает телефон.

Потерял аппетит, плохо спит, появились эмоциональные всплески, тревожность, агрессивность.

ВАЖНО!



**Некоторые пункты не свидетельствуют
напрямую о буллинге, но являются
поводом обратить внимание на ребенка,
наблюдать, чтобы вовремя помочь!!!**

ПОДСКАЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НУЖНО!!!!

Шаг 1. Разберитесь в ситуации.

Поговорите с ребенком, проанализируйте ситуацию.

Будьте чувствительны.

Покажите ребенку, что вы его поддерживаете

Соберите доказательства

Шаг 2. Ставьте в курс школу: учителей, психологов, воспитателей, классных руководителей.

Реагируйте сразу. Называйте вещи своими именами.

Говорите прямо: моего ребенка травят!

Настаивайте на необходимости избавиться от травли в классе/группе. Не бойтесь действовать дальше

ПОДСКАЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НУЖНО!!!!

Шаг 3. Ставьте в курс родителей буллеров

Говорите с родителями буллеров.

Встречайтесь с родителями буллеров на нейтральной территории в присутствии учителей.

Делайте эту сторону вашими союзниками.

Шаг 4. Привлекайте специалистов.

Обращайтесь к специалистам: психолог, психотерапевт.

Настаивайте на проведении в классе мероприятий по теме навыков общения.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НУЖНО!!!!

Шаг 5. Уделяйте внимание СЛУЧАЮ. Разговаривайте с ребенком.

Сохраняйте спокойствие.

Помогайте ребенку.

Прислушайтесь к словам ребенка.

Объясните ребенку, что он не виноват.

Учите ребенка не воспринимать на себя все, что про него говорят.

Учите "не кормить троллей".

Учите с достоинством проходить мимо.

Помогайте ребенку найти его компанию.

Устройте ребенка в группу по интересам.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НУЖНО!!!!

Шаг 5. Уделяйте внимание СЛУЧАЮ. Разговаривайте с ребенком.

Поддерживайте уверенность ребенка в себе.

Всегда учите ребенка правилам безопасного общения.

Учите ребенка, что быть пассивным наблюдателем это ПЛОХО!

Учите просить помощь. Просить помощь не стыдно.

Неправильно молчать, если тебе угрожают ножом или поджигают волосы.

Неправильно терпеть побои от группы детей, даже если ты пацан, мужик.

ГЛАВНОЕ!

**Показывайте и говорите своим
детям, что к Вам можно прийти
с любой историей, любой
проблемой и Вы поможете!**

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!!!!

1. Не вешайте на ребенка ответственность: "Справляйся сам".

Ребенок на то и ребенок, что учится.

Установка: Родители - всегда поймут!!! Мне не страшно поделиться родителями!

2. Не учите ребенка ответной агрессии: "Учись давать сдачи".

Сегодня ребенок учится решать вопрос кулаками, завтра он сам станет буллером.

Жестокость порождает жестокость.

3. Не судите ребенка по себе или другим детям.

Люди разные, дети разные.

Для ребенка это сложно, он может начать врать на эту тему, чтобы избежать стыда перед родителем.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!!!!

4. Не ругайте/ не обвиняйте ребенка.

Даже если он сбежал (кто-то посчитает – трусил), даже если он не справился с чем-то, поддержите, дайте понять, что он справится, что вы рядом.

5. Не обвиняйте и не пытайтесь давить на жалость буллеров.

Это либо усугубит ситуацию для жертвы, либо просто оставит ее на прежнем уровне.

6. Не оставляйте ситуацию на самотек.

Один разговор с буллерами не поможет, буллинг может затихнуть и через некоторое время возникнуть с новой силой.



ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА. ШАГ 1:

СПАСИБО, ЧТО РАССКАЗАЛ МНЕ. Я ТЕБЕ ПОМОГУ,
МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО С ЭТИМ РАЗБЕРЕМСЯ



ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА. ШАГ 2 :



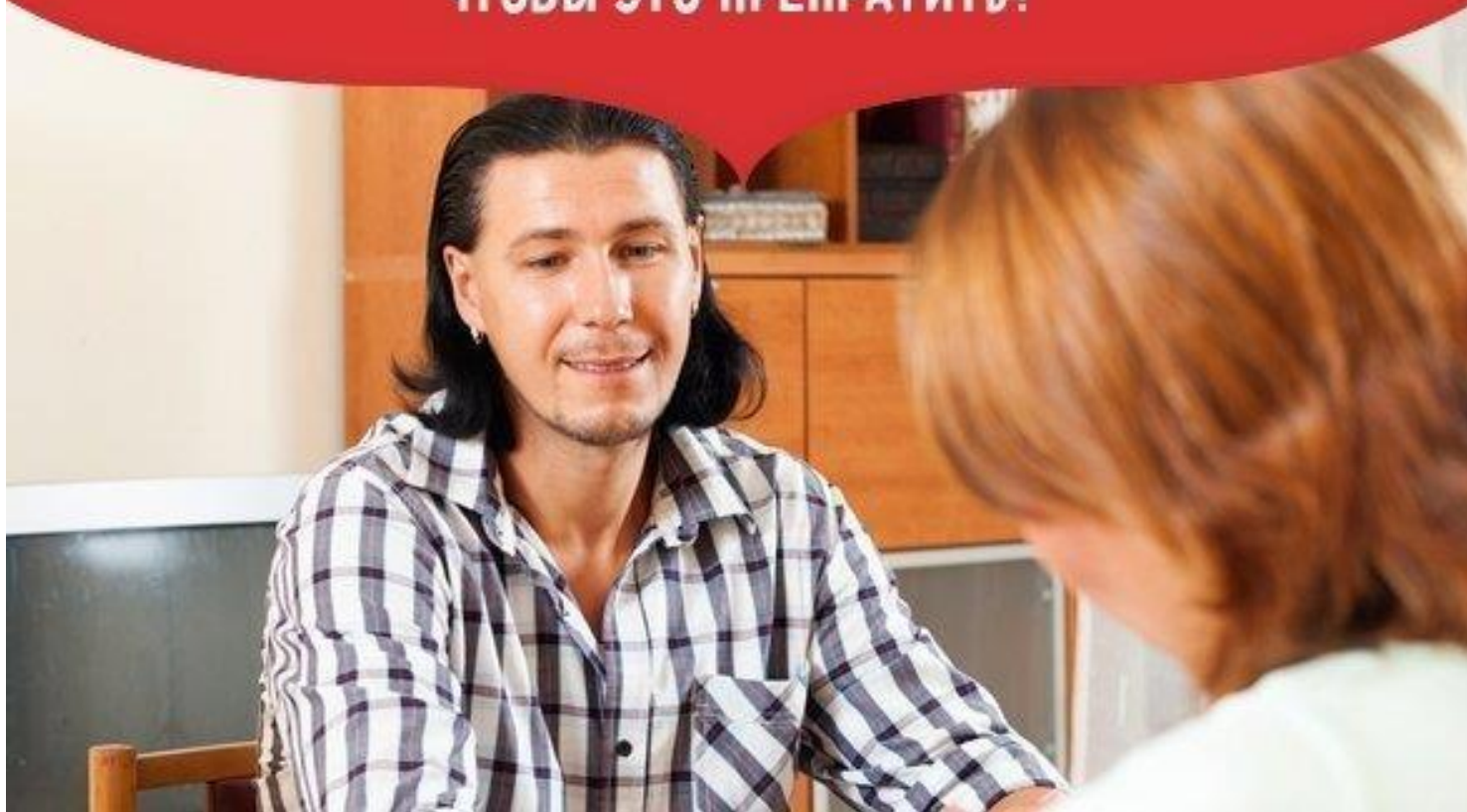
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА. ШАГ 3:

ДАВАЙ ВМЕСТЕ ПОДУМАЕМ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ.
КАКИМ ТЫ ВИДИШЬ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ?



ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА. ШАГ 4:

МОЕГО РЕБЕНКА ТРАВЯТ. ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ,
ЧТОБЫ ЭТО ПРЕКРАТИТЬ?



ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ БУЛЛИНГА. ШАГ 5:

У НАШИХ ДЕТЕЙ КОНФЛИКТ.
НАМ НАДО ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИТЬ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛЕР?

- 1. Не срывайтесь на того, кто вам это рассказал: «Спасибо, что рассказали» и начать действовать**
- 2. Разузнайте подробнее о том, что происходит в классе**
- 3. Не наказывайте ребенка, а спокойно обсудите случившееся (дайте ребенку понять, что вы в курсе ситуации, говорите спокойно и взвешенно, не называйте его самого «плохим»)**

Что делать, если Ваш ребенок БУЛЛЕР?

ПРИЧИНЫ:

- Ребенок копирует окружающих;
- У ребенка нет адекватных инструментов, чтобы утвердиться в коллективе;
- Ребенок испытывает стресс;
- Хочет наслаждаться преимуществами взрослого мира;
- Не научился брать ответственность за свое поведение и в тоже время выполнять необходимые условия, которые являются частью взрослого мира;
- Не желает признать, что могут быть другие, лучшие способы поведения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛЕР?

- 1. Подумайте, что происходит в Вашей семье?
Как можно улучшить ситуацию в семье.**
- 2. Не бойтесь обсудить с другими родителями
план действий.**
- 3. Попросите учителей помочь — например,
пригласить специалистов провести
тренинг, медиалабораторный практикум с
обсуждением ситуаций.**
- 4. Важнее всего альтернатива!**

Характеристика буллера

- Несмотря на внешний вид, буллеры имеют низкую самооценку и поэтому чувствуют себя незащищенными.
- Низкая самооценка - это характерный показатель буллинга. Страх быть раскрытыми в их неполноценности граничит с паранойей.
- Буллеры закипают от обиды, горечи, ненависти и гнева и часто имеют широкий спектр предубеждений в качестве средства для вымещения своего гнева на других.
- Ими движет зависть и ревность.

ЗАДУМАЙТЕСЬ, ЧАСТО ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ? ПОЧЕМУ?

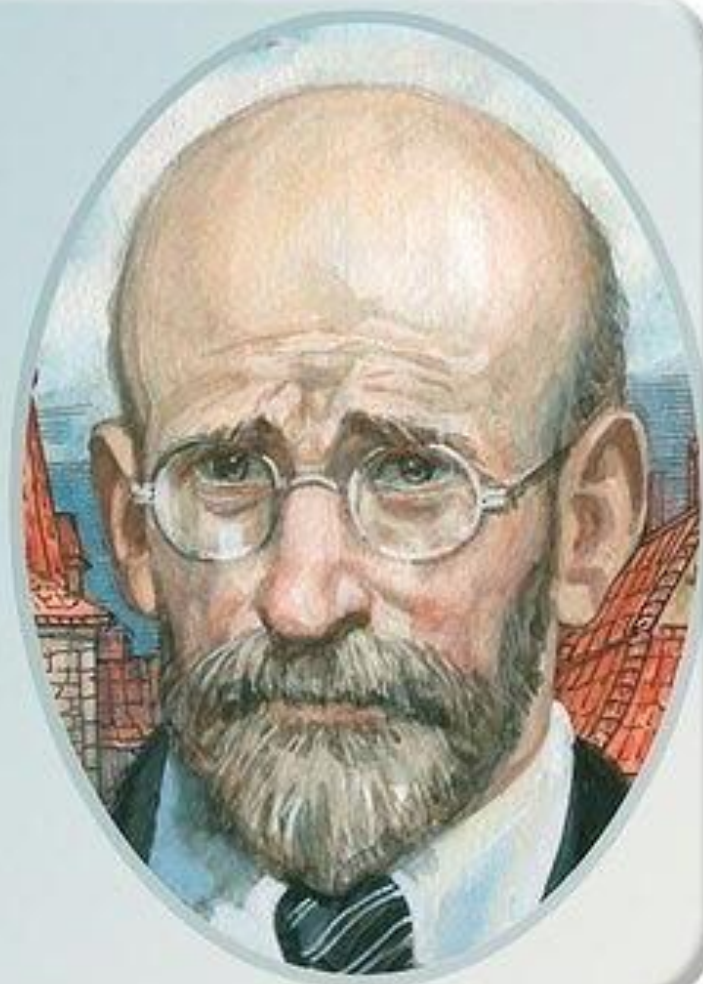


**Не воспитывайте детей,
все равно они будут
похожи на вас.
Воспитывайте себя...**

Английская пословица

Для ребенка
сделано недостаточно,
если не сделано
все возможное...

Анжун Керрак



ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

- **ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!**

Заинтересованные профессионалы есть!

- **БУДЬТЕ В КУРСЕ ВСЕХ СОБЫТИЙ,
ПРОИСХОДЯЩИХ В ШКОЛЬНОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ
РЕБЕНКА (НО АККУРАТНО!)**

- **ЧИТАЙТЕ КНИГИ, СМОТРИТЕ ФИЛЬМЫ О
СЛУЧАЯХ ТРАВЛИ В ШКОЛЕ! ОБСУЖДАЙТЕ
СЮЖЕТ ВМЕСТЕ!**

- **ЧАЩЕ ОБНИМАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

- **БУДЬТЕ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ ДРУЗЬЯМИ И
НАДЕЖНЫМ ТЫЛОМ!**

ЧИТАЕМ И СМОТРИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

