

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»
(БПОУ «ОМПК»)

Памятка для родителей (законных представителей)
«Как родителям справиться с буллингом»



г. Омск, 2022 г.

Уважаемые родители!

На сегодняшний день «буллинг» — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

Буллинг — это травля, агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

Существуют следующие виды буллинга:

- 1. Физический буллинг** – применение физической силы по отношению к подростку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки).
- 2. Психологический буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.
- 3.** С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения — **кибербуллинг** — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств.

В ситуации травли, кроме агрессора и жертвы есть "**защитник**" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии, **«агрессята»** - люди, участвующие в травле, начатой агрессором, "**сторонники**" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им, "**наблюдатель**" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Буллинг оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.

Последствия буллинга для агрессора.

Агрессор получает опыт безнаказанности, иллюзию собственной силы и абсолютной правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге — к деструктивным, асоциальным чертам личности.

Последствия буллинга для наблюдателей.

Они стоят в стороне и делают вид, что ничего не происходит. Не пытаются остановить насилие, хотя внутри могут понимать, что ситуация неправильная «они получают опыт бессилия перед властью толпы и стыда за своё слабодушие, поскольку не решились вступить и поддерживали травлю из страха самим оказаться жертвой».

Постепенно такие дети и подростки ожесточаются. Постоянно наблюдая буллинг, они перестают жалеть жертву. Насилие становится нормой, отношения в коллективе ухудшаются, атмосфера становится жестокой и отчуждённой.

Последствия буллинга для жертвы.

Возникновение депрессии, нервных расстройств, попытки суицида; зависимость от чужого мнения; страх публичности; сложности в построении отношений в любой сфере, как в общественной, так и в личной.

Признаки буллинга:

- изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин;
- частые нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство);
- часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит;
- отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившего настроения и поведения.

Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

Что следует делать, если Ваш ребёнок подвергся травле.

- Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы

услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет.

- Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие.
- Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травмы.

— Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки.

- Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации.
- Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
- Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира.

— Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит.

- Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает.
- Способствуйте повышению уверенности у ребенка.

Что делать ребёнку в ситуации травли.

- Стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.
- Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас. Пример: «А что если я надену очки? Я думаю,

что они выглядят великолепно» — в такие моменты агрессор иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.

- Как можно скорее сообщить о проблеме куратору (классному руководителю) группы.
- Обратиться за помощью к педагогу-психологу.

Если Вы узнали о том, что Ваш ребёнок является преследователем.

1. Преследователь не является плохим ребенком, а вы не являетесь плохим родителем. Преследователю нужно помочь и разъяснить, какой вред он причиняет своим поведением другим детям.
2. Для изменения поведения преследователя ему нужно четко объяснить недопустимость травли. Поведение, целью которого является травля, в любом случае недопустимо и должно прекратиться. Даже в том случае, если преследователь отличается очень хорошими или даже исключительными умениями, навыками, знаниями или поведением с другими людьми.
3. Травля не является естественной частью взросления. Дети, которые становятся жертвами травли, не становятся сильнее от этого опыта и не развиваются более успешно. Наоборот, травля может причинить жертве необратимый вред. Преследователи, в поведение которых не вмешивались, склонны в дальнейшей жизни чаще проявлять пренебрежение в отношениях с другими людьми или причинять противоправный ущерб.
4. Преследователем часто руководит страх, что его статус в группе является неустойчивым. Он считает, что травля или ее организация помогают ему сохранить статус среди сверстников или завоевать их расположение. Зависимость от оценки сверстников является неизбежной возрастной особенностью, особенно сильно выраженной в переломном возрасте. Своим причиняющим вред поведением преследователь может попытаться отвлечь внимание от его собственных возможных «недостатков», таких как неуверенность, страх, чувство никчемности или неумение справляться со сложными ситуациями.
6. Крайне важно осуждать любое насилие или унижающее поведение. При этом необходимо учитывать, что ребенок классифицирует поведение как «правильное» и «неправильное» не столько на основе слов, сколько на основе реальности, которую он ежедневно видит и испытывает. Если дома говорят одно, а поступают по-другому, то дети склонны исходить из конкретного поведения, а не из слов. Например, если ребенка физически наказывают дома (что запрещено), то он может сделать из этого вывод, что бить разрешено. В таком случае слова родителя, что других бить нельзя, кажутся ребенку лицемерными.

Что делать?

Если вы заметили в поведении вашего ребенка признаки, указывающие на травлю (передача унижающих сообщений, частое выражение пренебрежения к однокласснику, злобные шутки по адресу какого-то конкретного ребенка), то:

1. не теряйте спокойствия и продумайте, как провести с ребенком беседу на эту тему. В качестве родителя вы подаете ребенку пример своим поведением;
2. оцените свои знания и навыки. Сможете ли вы сами приступить к решению этой ситуации или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, обратитесь за посторонней помощью (например, к психологу в колледже, а также к куратору (классному руководителю) группы);
3. побеседуйте с ребенком и выслушайте его, будьте для него партнером и совместно обсудите ситуацию. Найдите для своего ребенка время, обсудите с ним ситуацию и постарайтесь понять, как он чувствует себя в этой ситуации и как он ее понимает. Пусть ребенок своими словами подробно расскажет вам о происшедшем. Если ребенку придется описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять чувства жертвы. Дайте ребенку возможность разъяснить причины своего поведения, но не забывайте, что он может быть в замешательстве и не обязательно сможет объяснить свое поведение;
4. продумайте, достаточно ли у вашего ребенка возможностей для удовлетворения потребности в достижениях и получении признания (хобби, занятия спортом и т.п.). Травля может быть связана с потребностью ребенка в получении внимания и признания или с его низкой самооценкой.

Помогите ему выбрать себе хобби или учебный предмет, к которому у него хорошие способности. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он ведет себя хорошо – **если давать ребенку только негативную обратную связь, то он не учится позитивному поведению.** Кроме того, ясно сообщайте ребенку, когда его поведение недопустимо, включая травлю кого-либо.

По всем возникшим вопросам, связанными с буллингом, обращайтесь к педагогу-психологу.

Должность	ФИО	Контактный телефон	Кабинет
Педагог-психолог	Коптякова Татьяна Валерьевна	8-913-634-27-80	Корпус № 2 (ул. Л. Чайкиной, 3а) Кабинет 21