

Как победить буллинг?

Советы родителям...

Насмешки и издевательство над детьми сверстников уже давно стали частью школьной жизни. И с годами масштабы этого явления только увеличиваются. На Западе его принято называть буллингом.

Мотивацией на такое поведение могут служить различные причины, вот лишь некоторые из них:

- зависть;
- месть;
- чувство неприязни;
- восстановление справедливости;
- борьба за власть;
- нейтрализация соперника;
- самоутверждение и др.

Рассматривая особенности тех детей, которые становятся жертвами буллинга, можно говорить о том, что им присущи следующие черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- они склонные к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- они часто не имеют близких друзей и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

Слово буллинг (bullying от англ. bully – хулиган, драчун, задира, грубиян) определяется как притеснение, дискриминация, травля, запугивание, трети-рование.

Многие родители считают, что буллинг менее серьезная проблема, чем, например, употребление школьниками запрещенных веществ (табака, алкоголя, наркотиков). Однако его последствия могут быть очень тяжелыми и длительными.

Буллинг может проявляться в нежелании общаться с ребенком, отношении к нему как к изгою, применении к нему физической силы, вымогании у него денег, различных предметов. Вербальная агрессия по отношению к человеку – это тот же буллинг. Проявляется он через клички, унижающие слова, возможно, не этические жесты, чтобы запугать ребенка, вызвать у него чувство страха.

Основными чертами детей, занимающихся травлей, является желание, потребность господствовать и подчинять себе других, добиваться таким путем своих целей. Они импульсивны и легко приходят в ярость. Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению ко взрослым, включая родителей и учителей. Они не испытывают сочувствия к своим

Эти взаимодополняющие свойства являются отчасти причиной, отчасти следствием буллинга. Внешность детей, подверженных буллингу, порой имеет свои особенности, по сравнению с остальными детьми школы. Такие дети часто имеют проблемы с лишним весом или его нехваткой, слабое зрение, болезненный вид и другое.

Жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки, особенности внешности;
- особенности поведения;
- низкие социальные навыки;
- страх перед школой;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Вот ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ребенок становится замкнутым;
- теряет друзей;
- начинает хуже учиться;
- теряет интерес к занятиям, которые раньше любил;
- его одежда порвана или испачкана;
- он приходит домой с синяками;
- просит больше карманных денег.

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессии, хвалите их, когда у них это получается.
- Помните, похвала повышает самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о школьной среде, своих одноклассниках и проблемах.
- Seriously отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете, он будет поступать так же.

Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка

- Помогите ребенку действовать уверенно. Помогите ему ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Поговорите с учителем ребенка. Не оставляйте ситуацию без внимания.
- Вовлеките ребенка во внешкольные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.

Дети, которых обижают, очень часто:

- отличаются от других (ростом, национальностью, другими параметрами);
- кажутся физически или эмоционально слабыми;
- не уверены в себе;
- ищут одобрения;

Если обидчиком является Ваш ребенок.

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку:

- Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.
- Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.
- Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают.
- Спросите школьного педагога или психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может он отстаёт по определённому предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.
- Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, стали жертвами издевательств родителей или членов семьи.