

## Памятка для родителей «Stopbullying!»

Проблема буллинга сегодня актуальна как для педагогов, так и для подростков, родителей в связи с распространенностью данного явления и его опасностью для физического и психического здоровья.

Буллинг определяют как «насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению».

Практически каждый человек хотя бы раз сталкивался с насмешками, придирками, угрозами и прочими негативными воздействиями со стороны других людей в процессе взаимодействия с ними. При этом многие жертвы травли попросту умалчивают о происходящем.

Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям!

Обратите внимание на то, что буллинг характеризуется не только внешними визуальными проявлениями такими как частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради, нежелание ходить в школу, странные маршруты в обход, но и изменениями характера: раздражительность, вспыльчивость, грубость по отношению к младшим и родителям. Неоправданные жалобы на плохое самочувствие, одиночество (нет друзей среди одноклассников. Никто из класса не приходит в гости, не звонит по телефону, не заходит по дороге в школу или обратно).

В случае регулярного появления данных признаков необходимо поговорить с ребенком.

Если ребенок говорит вам, что подвергается насилию, то:

поверьте ему;

не осуждайте его, ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребенок; внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;

не преуменьшайте его боли, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...»;

не отвергайте его: если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

Уважаемые родители! Настойчиво предложите свою помощь. Младшие подростки могут быть категорически против вмешательства, так как боятся усиления давления и издевательств. Но этот момент придется преодолеть.

Объяснить, что травлю терпеть нельзя. Важно выслушать жалобы и посочувствовать ребенку. Не нужно торопиться давать советы, а просто быть на его стороне, прежде всего.

### *Как защитить ребенка?*

В этой ситуации очень важна психологическая помощь родителей. Они должны помочь ребенку справиться с проблемой таким образом.

1. Общение. Прежде всего, нужно подробно, спокойно и аргументированно объяснить ребенку, что он не виноват в том, что с ним происходит. Назвать явление тем, чем оно является – травлей. Рассказать, что при травле люди теряют уверенность в себе и могут чувствовать себя виноватыми. Внимательно выслушать, проявить понимание («Представляю, как ты расстроился. Любой на твоём месте испугался бы и не знал, что делать»). Даже если имеется понимание, что сын или дочь отличаются от других, провоцируют агрессию и поступают неправильно – все равно занять их сторону. Никакие особенности ребенка и его поведения, кроме нападения, не являются оправданием насилия сверстников. Ребенок не бил никого и не обзывал, значит, никто не имеет права обижать его на том основании, что он не такой.

3. Разговор в школе с классным руководителем, психологом, другими педагогами. Чтобы прекратить буллинг, при разговоре с педагогами называйте вещи своими именами и требуйте этого от них. Нельзя употреблять обтекаемые определения, вроде «не сложились отношения», «никто не дружит». Надо сразу говорить: это травля, унижение, издевательство. Задача родителя — помочь ребёнку, защитить ребёнка, предупредить травлю.