

Признаки, которые могут говорить о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе:

! Самое очевидное — ребёнок не хочет или отказывается идти в школу;

! Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»);

! Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни);

! Резкие смены настроения;

! Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание;

! Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия);

! Появление страхов (Монстров, болезней, смерти, высоты, воды и так далее);

! Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, грызёт ткань, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).

! Появление беспричинной, на первый взгляд, температуры, рвоты, ОРВИ, ангины и других соматических нарушений, которые проходят сразу же после того, как ребёнку разрешается не идти в школу и остаться дома.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод внимательнее присмотреться к ребёнку и настойчиво выяснять, с какой проблемой он столкнулся.



Методы с помощью которых ребенок может избегать, отклонять или справляться со словесными домогательствами и издевательствами

1. ЮМОР (Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств).

Советы от родителя:

(А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

(Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

2. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ (Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

(А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

(Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

Счастливые люди не могут быть злыми. Обидеть других пытается лишь тот, кто сам несчастен



МАУ ДО ЦДТ г. Фурманова
Медико-педагогическая школа



Муниципальное автономное
учреждение
дополнительного образования

Центр детского творчества города Фурманова

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Буллинг: как защитить ребенка от травли?



2022-2023 учебный год

Буллинг (от англ. bullying – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников), – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Виды буллинга:

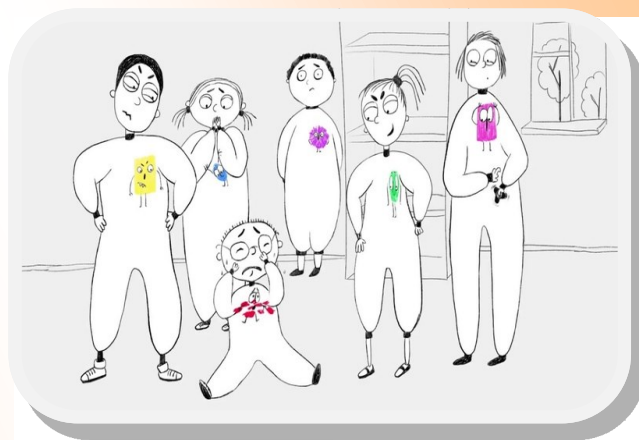
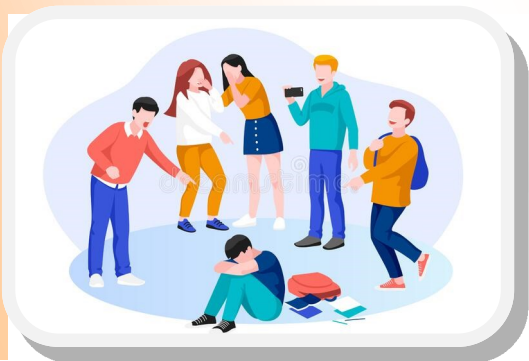
Психологическое (моральное) насилие:

1. **Вербальный** (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

2. **Социальное исключение** (бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой);

3. **Кибербуллинг:** публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайн (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг (trolling - блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

4. **Физическое насилие:** избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство.



Почему ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно?

Буллинг равно стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать.

Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состоянии неуверенности.

Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление.

Школьник **перестает получать подтверждение его значимости** со стороны других людей.

Жертва буллинга **перестает доверять** окружающим и не знает, к кому можно обратиться за поддержкой и защитой.

Школьник, подвергающийся травле, **чувствует себя всё более одиноко**, стресс усугубляется, и эмоциональные реакции могут стать очень бурными.

Жертва буллинга может рассматривать свои **эмоциональные вспышки** как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. **своеобразное оправдание агрессоров**).

Что делать родителям?

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. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.

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. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. 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.

Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.