

## Методические рекомендации профилактики и коррекции буллинга

для родителей.

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

В первую очередь, ребенок может пожаловаться учителям. И если учителя настроены на поддержание порядка и дисциплины среди учеников, то они могут попытаться помочь ему. Поговорить с его обидчиками, вызвать в школу их родителей и призвать их провести воспитательную работу со своими детьми. Или собрать вместе ребенка, подвергаемого насилию, и его обидчиков и постараться разобраться в их взаимоотношениях.

Далее, родители должны немедленно заняться формированием сильной системы ценностей у ребёнка. Так как на роль жертвы избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться дальше. Поэтому родителям необходимо своему ребёнку привить навыки психологической защиты, научить его технике общения с другими людьми. Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекал провокации в их интонациях и попытках сближения, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, и так далее. Обязательно нужно учить, как различить манипуляцию, как распознать ложь. Любая манипуляция – это ложь, это лживое общение. Манипуляция – это что? Это способ достижения результата от человека, когда человек не хочет этого.

Для того чтобы научить этому есть достаточно «учебного» материала в зависимости от возраста. Легко можно воспользоваться диалогами сказочных героев, например Лиса Алиса и кот Базилио, классика жанра обмана, а какая мимика у актеров. Ставьте на паузу и поясняйте ребенку, вот сейчас происходит то-то и то-то, Буратино обманывают, и поясняйте как изменилось лицо лисы в момент обмана. Используя фильмы хорошо можно показывать именно мимику и жесты, а используя книги, сказки делать акцент именно на словах и

словесном описании внешности обманщика. И еще помните – жизнь самый лучший учитель, в том смысле, что выйдя на прогулку можно так же много «учебного материала» увидеть. Кругом люди и все они что-то делают, комментируйте ребенку их действия и поясняйте скрытый смысл. Используйте каждую минуту, проведенную с ребенком, для того чтобы передать ему свой опыт и защитить его! Помните: научен, предупрежден – значит вооружен!

Так же ребенка надо тренировать, учить, что сказать или сделать в какой-либо ситуации. Чтобы он не стоял, оторопел, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. «Тяжело в учении – легко в бою».

Если детям дать знания о различных ситуациях, связанных с насилием, и их реакциями на него, помочь им встроить в своем сознании готовые причинно-следственные цепочки, готовые фразы и ответы, это очень поможет им защитить себя. Тогда ситуации с насилием рассматриваются так же, как типовые задачи по математике – в таких условиях есть такой вот путь решения, и он единственно верный.

Почти любое насилие со стороны детей, за исключением крайних случаев, всегда идет в то место, где ребенок – жертва насилия – в себе не уверен. Чтобы обрести уверенность, в 10-12 лет каждый уже может сам сесть с ручкой и написать: «Я люблю себя за...» – и перечислить, за что я себя люблю. И если там будет хотя бы 5 пунктов, то это уже признак успешности человека, а если меньше, то это повод помочь ребенку найти в себе достоинства.

Очень эффективно для развития уверенности в себе выполнять следующие упражнения: продолжить предложения «Я хороший, потому что...», «Я горжусь собой, потому что...». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. Например, «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других. Просто в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. И вот эти записи о себе должны быть перед глазами ребенка, он сам должен все время держать их в памяти.

Когда ребенок пишет вот такое сочинение о самом себе, родитель должен быть рядом, что помочь ему ответить на его вопросы. Неуверенность в себе – эта распространенная особенность детской психики. Ребёнку нужна помощь взрослых, что бы её преодолеть. Ребёнок зависим от мнения других в большей степени, чем от своего собственного. Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребёнка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребёнка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

### **Общие рекомендации в ситуации буллинга ребёнка.**

Тщательно изучить и проанализировать подоплеку данного явления в каждом конкретном случае то, на чем основываются издевательства в ученической среде. Учитывать и оценивать интенсивность, продолжительность издевательств, их цель, число участников и мотивацию каждого из них. Разобраться с позицией (пусть даже и неформальной) педагогического коллектива школы. Считают ли некоторые взрослые, что буллинг готовит детей к жизни, «закаляет» их? Если в среде педагогов и учащихся культивируется дух насилия как неотъемлемый признак мужественности, скорее всего буллинг будет практически

узаконен. Выявить причины, мотивы участвующих сторон, определить степень вовлеченности в конфликт жертвы и агрессоров и оказать им социальную, психологическую и педагогическую помощь.

Не закрывать глаза на существование проблемы и деликатно, чтобы не бросать тень на жертву, обсудить эту проблему в классе. Возможно, первое обсуждение лучше провести в отсутствие жертвы и проводить подобные обсуждения постоянно, апеллируя к потенциальному гуманизму детей, к их, пусть даже и скрытой, сердечности. Моделировать ситуации, абстрагируя их сюжеты от реальных участников, вслух обсуждать чувства, которые могут испытывать жертва, ее родители, свидетели. Можно предложить разыграть ситуацию в ролях. Придать огласке причины, которые лежат в основе поведения обидчика, потребность в самоутверждении, неуверенность в себе, демонстративность, поиск «дешевого авторитета» и т.д. Нежелание выглядеть слабым в глазах класса может остановить обидчика.

**Что конкретно могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:**

1. научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
2. наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;
3. участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
4. если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;
5. приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
6. ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.
7. повышать самооценку ребёнка;
8. в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
9. помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
10. если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
11. не показывать свой страх и слабость перед буллы, если таковые отношения имеются, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.
12. не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
13. не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;

14. учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок зачинщик школьного насилия.

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником.

Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности.

Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.

Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.

Если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.

Если ребенок стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. И если суть проблемы лишь в том, что у жертвы есть современный плеер, а у него нет, подумайте – действительно ли Вы не можете подарить своему ребенку эту модную современную «игрушку» или просто считаете, что она ему не нужна. Если лишь из-за мнения - что «она не нужна», постарайтесь переменить свое мнение, тем более, если подобные плееры есть уже у большинства детей в классе. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы ещё просто не было.

Другой вопрос, в чем могут быть причины регулярной, повторяющейся жестокости у подростка? Если вы видите, что подросток вне зависимости от ситуации проявляет жестокость к самым разным людям, есть основания предположить, что, во-первых, у него внутри накопилось много злости, бунта, обиды, которая выплескивается «не по адресу», во-вторых, у него по какой-то причине оказался «сломанным» механизм, отвечающий за распознавание страданий другого человека -- механизм сочувствия, сострадания. В этом случае необходимо разобраться, кто является истинным адресатом злости и как получилось, что «агрегат» сострадания не заработал.

### **Рекомендации для профилактики кибербуллинга, его прекращения или преодоления его последствий.**

Анонимный враг может оставаться неизвестным, тогда жертва мучается вопросами: за что? Почему именно я? Кто это делает со мной? Жертвы кибер-буллинга еще сильнее, чем жертвы реальных нападков, боятся обращаться за помощью к взрослым, так как опасаются дополнительного наказания — лишение привилегий пользоваться компьютером или мобильным телефоном, что для многих родителей является логическим выходом из подобной ситуации. Страх потерять доступ к виртуальному пространству заставляет жертв кибер-буллинга скрывать свою проблему от взрослых.

Прежде всего, следует быть внимательными к своему ребенку и его виртуальным практикам. Родители и дети имеют разные маршруты и предпочтения и в медиа, и в интернете, однако, в отличие от правил дорожного движения, взрослые редко рассказывают детям, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире. Доступ к виртуальному миру требует регулирования, введения четких правил пользования и разъяснения, в каких случаях и какое поведение считается нормальным и будет безопасным. Важным элементом родительского контроля является расположение компьютера в зоне общего пользования (гостиная, кухня), где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете, а также будет легче контролировать время работы с компьютером. Следует внимательно выслушивать впечатления ребенка от общения с новой реальностью, знакомиться с сайтами и технологиями, которые она использует. Будьте бдительны, если ребенок после пользования интернетом или просмотра sms-сообщений расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах.

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие — вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против вашего ребенка, но и пугать также не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга. Одноразовой беседы будет недостаточно — медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

**Вот несколько советов, которые стоит дать ребенку для преодоления этой проблемы:**

1. Не спешите выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Старшим детям предложите правила: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.
2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, ребенок должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.
3. Храни подтверждения фактов нападения. Если ребенка очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а старшим

детям — сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».
5. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.
6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибер-буллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Но это не значит, что взрослые могут игнорировать это явление, отстраняться от защиты своих детей и регулирования подростковых конфликтов. Взрослым следует держать в курсе проблемы школьных педагогов — это позволит им внимательнее отслеживать конфликты в реальной жизни, сочетание которых с кибер-буллингом является особенно опасным. В некоторых случаях стоит поговорить с психологом.

Задача родителей — не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Список использованных источников.

Алексеева И.А. Травля в школе: причины, последствия, помощь. [Электрон. ресурс] – Режим доступа: <http://psy.su/feed/2510/>

Баркан Алла. Дедовщина в школе или школьный буллинг. [Электрон. ресурс] – Режим доступа: [http://abarkan.ucoz.com/publ/dedovshhina\\_v\\_shkole\\_ili\\_shkolnyj\\_bulling/1-1-0-18](http://abarkan.ucoz.com/publ/dedovshhina_v_shkole_ili_shkolnyj_bulling/1-1-0-18)

Буллинг в школе: причины, последствия, помощь/ сост. Н.В. Ктотова – Минск: Красико-Принт, 2015. – 96 с.

Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2005. – 111 с.

-