



Буллинг

Советы для родителей
по противодействию травле

Педагог-психолог МАОУ СОШ № 64
Митрофанова Д.Д.

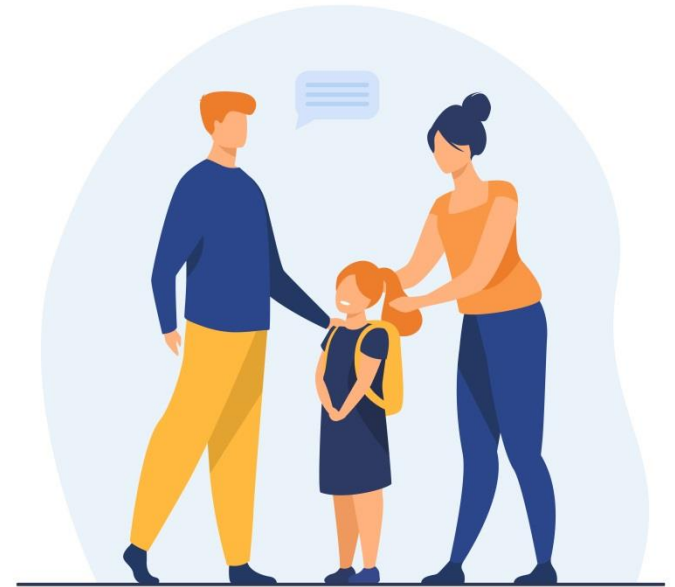
- **ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING)** — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), **отличающийся систематичностью и регулярностью.**



- Трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому иногда происходит подмена понятий: родители принимают синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки.
- Основные признаки буллинга: ***намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).***

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК 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. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком.



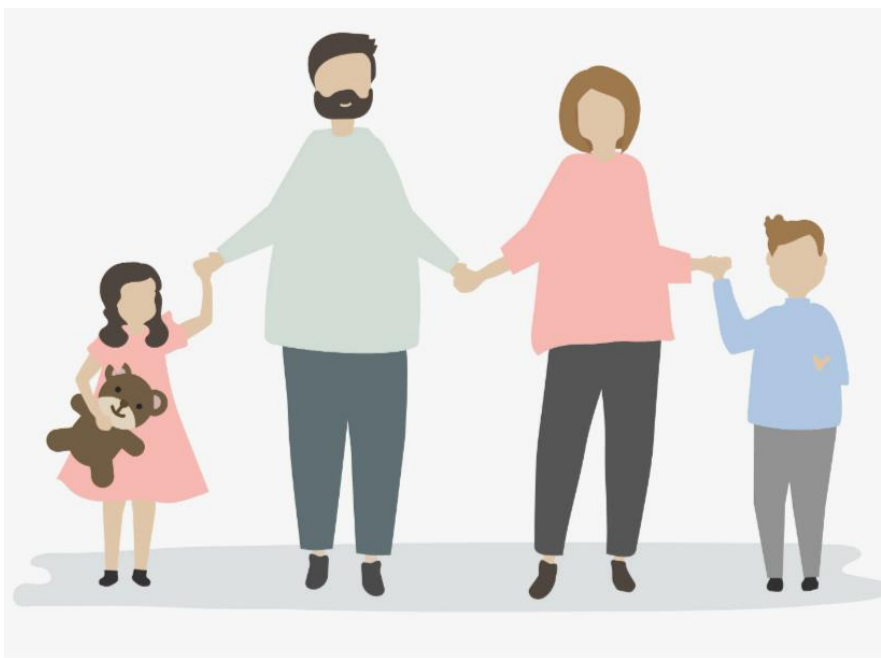


- **Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие.**

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.





- **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. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

Обратиться с помощью

- Педагог-психолог МАОУ СОШ № 64
Митрофанова Дарья Дмитриевна
Телефон для записи 240-95-78