



Фото: Коллекция/iStock:

КАКИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ СОВЕТЫ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ В ШКОЛЕ

Дорогие родители! Если ребенок обратился к Вам за помощью, чтобы справиться с ситуацией, в которой он стал объектом травли и издевательств в школе, то уже само обращение подростка за помощью к родителю (в любой ситуации!) является, как правило, надежным индикатором вашего родительского авторитета и говорит об атмосфере доверия в вашей семье. А это как раз и есть необходимые условия для искреннего диалога ребенка с авторитетным взрослым, без которого не решить ни одну проблему.

Подготовьтесь к беседе. Настройтесь на конструктивный лад. Ваша искренность в желании помочь ребенку создаст атмосферу доверия. От вашего настроения, который ребёнок может очень тонко чувствовать, как никогда зависит успех самой беседы, а может быть — и здоровье вашего ребенка.

Для начала расскажите ребенку о явлении буллинга и как от него можно защититься.

И так, **БУЛЛИНГ** — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо.

Буллинг – это хулиганство, а буллер – это хулиган!

Разъясните ребенку каковы должны быть его действия в случае травли и издевательств над ним школе. Приведите примеры из

руководства к действию, вот несколько из них:

- Если хулиган (буллер) говорит тебе, что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над тобой!

- Если хулиган и его действия заставляют тебя чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, знай, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным. Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими, пытаются таким образом самоутвердиться.

- Говори со взрослыми (с родителями, учителями) о том, что над тобой издеваются. Спроси, как поступить, если над тобой издеваются и ты хочешь, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому ты доверяешь — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому взрослому, с которым вы хорошо ладите).

- Говорить кому-то, что над вами издеваются — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо.

Вот несколько советов, которые Вы можете дать ребенку, **КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ХУЛИГАН-БУЛЛЕР ИЗДЕВАЕТСЯ НАД ТОБОЙ**:

1. БУДЬ СПОКОЕН! Сначала ты можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над тобой издеваться. Это может не помочь, если хулиган-агрессор уже начал тебя травить или даже атакует физически.

2. УХОДИ! Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегай ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на тебя или где нет людей. Держись рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над тобой часто издеваются, подумай о том, можешь ли ты использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. РАССКАЖИ ХУЛИГАНУ, ЧТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ! Скажи хулигану ясно и спокойно, что тебе не нравится то, что он делает, и что он

должен остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙ С ЮМОРОМ И БУДЬ УМНЫМ! Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. РАССКАЖИ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ! Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найди кого-то, кому ты доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым ты решил поговорить, слушал тебя и уважал твое мнение. Если кто-то скажет тебе: «Это твоя вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знай, что он не прав! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет тебе помочь, если ты не скажешь кому-то, что над тобой издеваются — твоя семья и учителя не умеют читать мысли.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ. Ситуация почти наверняка ухудшится, если ты будешь молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА (ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА В ИНТЕРНЕТЕ) СОХРАНЯЙ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКУ В ИНТЕРНЕТЕ. Даже если ты хочешь избавиться от вещей, которые причинили тебе боль как можно скорее. Таким образом ты всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» твою переписку с целью оболгать тебя, ты всегда сможешь доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙ ПОЛИЦИЮ! Возможно, тебе придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Ты можешь сделать это сам, **позвонив в полицию по телефону 102**, или ты можешь попросить взрослых сделать это за тебя. Ты не должен стесняться из-за того, что ты позвонил в полицию — у тебя есть право на то, что ты делаешь!

Если ты не уверен или боишься того, как именно школа может отреагировать на твое сообщение о том, что над тобой издеваются, сначала расскажи родителям дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о тебе дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу.

Дорогие родители! Помните, что вы являетесь образцом для подражания, и Ваш ребенок учится у Вас конструировать как лучшие, так и худшие способы реагирования на стрессовые ситуации, какими являются, к примеру, буллинг и кибербуллинг (травля в интернете).

*Обратиться за помощью можно по бесплатному Детскому телефону доверия: анонимно и круглосуточно - **8 -800-2000-122**.*

Подготовлено по материалам:

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА, Руководство для подростков про буллинг: КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ, Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА, Москва 2019