

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость.

Как догадаться, что ребенок - жертва буллинга?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- Ваш ребенок не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка.
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
- Выбирает нестандартную дорогу в школу.



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. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ!

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Вот несколько советов об этом:

Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.

Спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, о школе.

Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.

Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.

Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"

Стационарное отделение

«Как родителям справиться с буллингом»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка