

ШАГ 5 Работа с ребенком.

Сохраняйте спокойствие. Ребенок должен знать, что вы выдержите и справитесь с любой ситуацией, на то вы и взрослый.

Согласовывайте и обсуждайте с ребёнком все свои действия. Ничего не предпринимайте за его спиной и без его ведома. Это нужно для того, чтобы дать встревоженному ребёнку ощущение контроля над ситуацией, совместной работы над проблемой.

Постарайтесь уничтожить страх. Ребёнок боится и обидчиков, и учителей, которые могут наказать его за нарушение норм поведения, если он даст отпор или пожалуется. Расскажите, что его самоуважение важнее, чем мнение одноклассников и учителей.

Учите ребенка не воспринимать на себя все, что про него говорят. Учите защищаться внутренне, не реагировать на слова обидчиков и не относить их к себе, ставить невидимый барьер тому, что говорят, чтобы мнение толпы не заменило **ЕГО СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ О СЕБЕ.**

Помогайте ребенку найти его компанию. Когда у ребенка есть друзья – он не одинок, не чувствует себя исключенным.

Поддерживайте уверенность ребенка в себе. Говорите, в чем его сильные стороны, отмечайте успехи, фиксируйте достижения. Помогите ему найти возможности для самоутверждения в школе. Пусть он покажет себя в хобби, спорте, дополнительных занятиях. **НУЖНО ПРИВИТЬ ЕМУ УВЕРЕННОСТЬ.** Для этого нужны практические подтверждения своей значимости, то есть достижения.

Всегда учите ребенка правилам безопасного общения. Просто всегда помните, что один и тот же человек может в одном коллективе быть лидером, а в другом стать жертвой буллинга.

!!! Даже самый дипломатичный и коммуникабельный ребенок может попасть в коллектив, где его не примут.

УЧИТЕ РЕБЕНКА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ПРОСИТЬ ПОМОЩИ НЕ СТЫДНО!
Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья, и ребенок должен понимать, что оскорбления приносят моральный вред, а физическая расправа опасна для здоровья и жизни.

Показывайте и говорите своим детям, что
**К ВАМ МОЖНО ПРИЙТИ С ЛЮБОЙ
ИСТОРИЕЙ, ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМОЙ, И
ВЫ ПОМОЖЕТЕ!**



Отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи Дзержинского райисполкома

ГУ «Дзержинский районный Центр культуры и народного творчества»

Тел/факс: 8 01716 336 99
helena-romz@tut.by

Ответственный за выпуск: *Екатерина Граник*
Вёрстка: *Наталья Трацевская*

ГУ «ДРЦКИНТ»

5 ШАГОВ
ПОМОЩИ
ЖЕРТВАМ
БУЛЛИНГА

- рекомендации к действию



2018 г.

ШАГ 1 Разберитесь в ситуации.

Поговорите с ребенком, проанализируйте ситуацию: в чем состоит конфликт, как долго длится, есть ли опасность, какие действия предпринимал ребенок.

Будьте чувствительны. Не давите на ребенка, не допрашивайте его с пристрастием и не грозитесь наказать всех и вся. Ребенок может испугаться и в следующий раз не расскажет вам ничего. После того, как ребёнок поделился с вами подробностями конфликта, **поблагодарите его за честность и откровенность**, скажите, что очень цените его искренность, что вам жаль, что с ним такое произошло и что вы немедленно начнете разбираться с ситуацией.

Для ребёнка очень важно знать, что он не один, делегировать часть ответственности сильному взрослому, который пользуется у него авторитетом. **Покажите ребенку, что вы его поддерживаете**, что вы на его стороне и можете ему независимо от того, что происходило в конфликте.

Никаких ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПЕРЕТЕРПЕТЬ сложный период БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО.

Соберите доказательства: фото, записи, смс, скриншоты, свидетельства друзей, одноклассников, учителей. Это важно не только для того, чтобы прижать обидчиков к стенке, но и для оценки ситуации и ее последствий.

ШАГ 2 Что нельзя говорить?

Иногда родители занимают позицию, при которой их помощь становится вредной. Некоторые фразы сделают только хуже.

«Ты сам виноват», «ты так себя ведёшь», «ты их провоцируешь», «тебя травят за что-то»...

НИ В ЧЁМ РЕБЁНОК НЕ ВИНОВАТ!

И у каждого из нас можно найти отличия от других, недостатки. Это не значит, что каждого могут травить. Обвинять жертву и **искать причины буллинга — значит оправдывать обидчиков.** Так вы встанете на сторону врагов своего ребёнка.

«Не обращай внимания» -

Травля — это грубейшее вторжение в личное пространство, не реагировать на такое нельзя. В какой-то момент обидчики и правда могут отстать. Не факт, что к этому времени от самооценки и от самоуважения ребёнка хоть что-то останется.

«Дай им сдачи» -

Рискованный совет, который ставит под угрозу здоровье ребёнка и обостряет конфликт. Если жертва попытается неумело сопротивляться, травля только усиливается.

«Что вы делаете, ему же плохо!» -

Этими или похожими словами пытаются утихомирить нападающих. **Не старайтесь достучаться до тех, кто травит, объясняя, что жертве плохо.** Так вы только докажете, что жертва слабая, а обидчики — сильные, то есть подтвердите их позицию.

ШАГ 3 Привлекайте специалистов.

Обращайтесь к специалистам: психолог, психотерапевт. По словам людей, столкнувшихся с травлей, память о ней остается надолго. Людям требуется как моральная поддержка, так и знания о том, как общаться в разных ситуациях безопасно для себя. **Если ребёнок занимает в семье позицию жертвы, то и в школе будет то же самое.**

– Реагируйте сразу. Не стоит ждать: *"Если такое еще раз повторится, я пойду разбираться"*. Травля – систематичное явление, повторится точно, реагировать надо сразу, так как сегодня ребенка обзывают, завтра отнимают вещи, послезавтра могут вообще избить.

– Называйте вещи своими именами. Не надо начинать с того, что у ребенка не клеятся отношения с одноклассниками, если ребенка обзывают, травят, бьют, портят вещи, смеются над ним и т. д. Говорите прямо: моего ребенка травят!

– Настаивайте на необходимости избавиться от травли в классе/группе. Да, *дети могут быть жестокими, травля будет и была всегда...* Но это не значит, что ребенок должен страдать от этого. Речь о том, чтобы избавиться от травли в конкретной ситуации, в конкретном классе, с конкретными детьми.

ЭТО ВОЗМОЖНО!

– Не бойтесь действовать дальше, если разговор с учителем или классным руководителем не помог. Для родителя на первом месте должны быть не интересы «коллектива», а чувства его собственного ребенка.

– Не откидывайте возможность перевести ребенка в другой класс или школу. Это крайняя, но иногда необходимая мера для защиты вашего ребенка и обеспечения ему комфортных условий для обучения.

ШАГ 4 Сообщите родителям буллеров.

Говорите с родителями буллеров. Чем младше дети, тем больше смысла говорить с их родителями, так как ребенок редко до конца отдает отчет своим действиям.

Встречайтесь с родителями буллеров на нейтральной территории в присутствии учителей, не надо поджидать их в коридоре или звонить им на работу для разбирательств, это только усугубит ситуацию.

Делайте эту сторону вашими союзниками. Нападение и угрозы родителям буллеров – не лучший способ помочь вашему ребенку. Лучше объясните, чем вредит буллинг в группе/классе всем детям.