

4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.
5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.
6. В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

***Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми.***

В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, 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.



364037, Чеченская Республика г. Грозный,  
ул. Хеды Кишиевой 30  
Тел/факс 8(8712)212005

ОБРАЗОВАНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Государственное бюджетное учреждение  
«Республиканский центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТАКОГО ЯВЛЕНИЯ КАК ТРАВЛЯ ДЕТЕЙ(БУЛЛИНГ)



2021г.

## **Рекомендации педагогам и родителям** **Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка попробуйте:**

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит ступение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
9. Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

### **Рекомендации родителям подростков:**

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».
5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов: · помогите выбрать телепрограмму по интересам; · читайте и обсуждайте, журналы, статьи из газет; · ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск; Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.

6. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
7. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но не оскорбление, а только на основе понимания.
8. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то: · не критикуйте его недостатки; · не упрекайте, не обвиняйте его; · не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды; · не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

### **Рекомендации для педагогов**

#### **Предупредить возникновение такого явления как буллинг гораздо легче, чем работать с его последствиями!**

Важным является разработка этического кодекса школы, который предусматривал бы проявление уважения к чести и достоинству всех учеников и других членов школьного сообщества. Что может делать педагог для профилактики буллинга:

- Обучать детей конструктивным способам решения конфликтов;
- Развивать у детей чувство эмпатии и толерантности;
- Обучать навыкам самоконтроля и саморегуляции;
- Проводить групповые внеклассные мероприятия, направленные на сплочение класса;
- «Хвалить при всех, ругать наедине»;
- Устраивать совместные праздники и чаепития;
- Помогать детям решать конфликтные ситуации, стараясь не принимать сторону одного из участников, помогать находить компромисс.

#### **Агрессорами чаще всего становятся дети:**

- к которым применялась агрессия,
- склонные к доминированию,
- у которых приняты агрессивные формы поведения в семье (заложена ранговость).

#### **Жертвами чаще всего становятся:**

- Дети, которые отличаются от остальных (внешностью, способностями, национальностью, уровнем достатка и пр.);
- Дети с моторной неловкостью;
- Дети, к которым применялась агрессия (снижается сопротивляемость к насилию)

#### **Признаки буллинга:**

- Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу.
- Всегда в подавленном настроении.
- Нет друзей в классе.
- Никто не хочет с ним сидеть за партой.
- Объект для шуток и юмора.
- Внезапное снижение успеваемости.
- Часто приходит с синяками и в порванной одежде.
- Не у кого спросить домашнее задание.
- На соревнованиях: «Только не с ним!».
- Часто проводит время на переменах в одиночестве.

#### **Буллинг в школе**

Рекомендации специально для родителей, чей ребёнок подвергается травле в школе.

Первый и самый главный пункт – снять с ребенка чувство вины!

Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».
2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разьясните ему дальнейшие действия и линию поведения.
3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.