Что же такое буллинг?

Это – длительный целенаправленный процесс психологического или физического притеснения одним человеком другим человеком. В переводе на русский язык – это травля, оскорбление, унижение. В проблеме жестокого обращения в детском коллективе уделяется особое внимание.

Кто может стать жертвой буллинга?

- Неопрятно одетые или супер одетые дети.
- Страдающие энурезом или энкопрезом.
- Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять.
- С необычной внешностью
- Одарённые дети.
- Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям.
- Тревожные, не уверенные в себе дети.
- Имеющие низкую самооценку
- Пугливые.
- Чувствительные к мнению окружающих.
- Замкнутые и застенчивые дети.
- Малообщительные дети.
- Склонные к частым переживаниям

Виды и формы буллинга.

- Скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений намеренное распускание негативных слухов и т.п.).
- Прямой буллинг (вербальный буллинг, обидные жесты, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и иные действия с имуществом).

Физическое состояние и поведение ребенка, подвергающегося булиннгу

- У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом.
- Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями.
- Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
- По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
- Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

Что делать если Вы заметили изменения в поведении ребенка.

1. Поговорите со своим ребёнком

Можешь рассказать мне, что именно и как делает этот мальчик/эти дети? Тебе неприятно? У тебя портится из-за этого настроение? Что в это время делает взрослый? Что в это время делают другие ребята?

Во время разговора поддерживайте ребёнка, помогайте ему в выражении его чувств и эмоций, не критикуйте его действия («ну ты сам виноват, носил ему самокат всё лето, вот он и привык тебя использовать»). *Потом* **обнимите и скажите, что вы всегда на его стороне, что готовы помочь ему разобраться в этой ситуации и благодарны, что он поделился с вами, что это не только его проблема.**

2. Проиграйте сложившуюся ситуацию

Например, такие:

- Игнорирование. Иногда это лучший вариант. Просто спокойно вытащить руку и уйти. Часто пристают именно в поисках внимания, а если его не получают, то переключаются на что-то иное.
- Вербальное противодействие. Встать в полный рост, посмотреть прямо в глаза и спокойно сказать: «Перестань!», «Я не буду играть с тобой, общаться!», потом так же спокойно уйти.
- Максимальное ограничение контакта с агрессором. Общаться с друзьями. Обычно в детском, подростковом коллективе есть кто-то, с кем ребёнок близок. Когда ты в команде, то уже не так страшно.

3. Самое главное — донести до ребёнка, что если ситуация выходит из-под контроля, нужно сразу же рассказать взрослому.
Взрослый всегда должен быть в курсе ситуации, чтобы прийти на помощь.
Ну и, конечно, необходимо поговорить с воспитателем, учителем Узнать, в курсе ли они о сложившейся ситуации (вполне может быть, что понятия не имеют) и что предпринимается, чтобы эту ситуацию исправить.

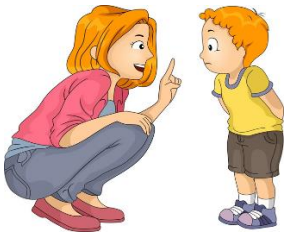
Как воспитывать ребенка, чтобы он не стал жертвой?

- Уважайте чувства, мысли и суждения своего ребенка.
- Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.
- Будьте в курсе того, что происходит в жизни Вашего ребенка – в детском саду, в школе, на улице, с друзьями.
- Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность.
- Дайте понять своему ребенку, что всегда можно рассчитывать на Вашу помощь в трудной ситуации. («Ты можешь рассказать мне обо всем, я всегда на твоей стороне»).
- Устанавливайте семейные традиции. Не жалейте времени на развлечения и игры с ребенком.
- Не допускайте, чтобы ребенка судили публично, не настаивайте на демонстративных извинениях.

- - Не обсуждайте поведение ребенка в присутствии посторонних.
- - Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своего ребенка. Он должен знать, что Вы его любите.
- Всеми возможными способами транслируйте идею: «Ты хороший, и мир вокруг - хороший».

Уважаемые родители, начинайте строить доверительные взаимоотношения с ребенком с раннего детства.

Чтобы понять, что творится у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на такие разговоры, регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятного, что не понравилось.
В любых отношениях доверие строится поступательно.
Если у вас есть контакт и подобные разговоры – часть семейной культуры общения, ребенок сам расскажет о сложностях со сверстниками.
Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее. Иначе ребенок никогда не поделится своей болью.



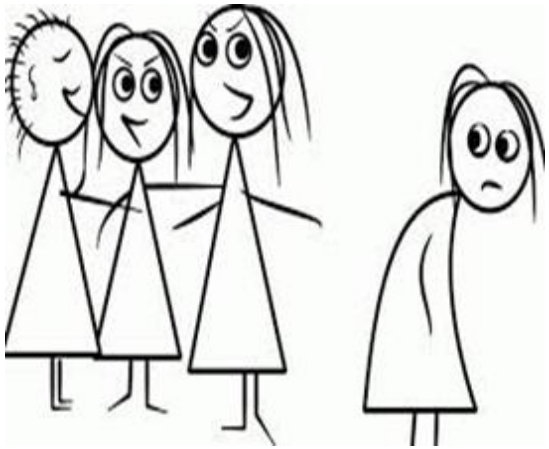
Если вы не справляетесь самостоятельно, то всегда можете обратиться за помощью к опытным специалистам

«Консультационный центр семей имеющих детей»

по тел. 8(391-32)74-2-00

МБДОУ Знаменский детский сад «Светлячок»
Консультационный центр «Диолог»

Родителям о буллинге ...



2021г