

## **Рекомендации для родителей:** ***Как помочь своему ребёнку не стать жертвой «школьного буллинга» и ставшему жертвой «школьного буллинга»***

### ***Как узнать, что ребенок стал жертвой школьной дедовщины?***

При любой возможности он старается не пойти в школу или возвращается оттуда в подавленном состоянии.

Стал обидчивым, раздражительным или агрессивным без очевидных причин.

На фоне замкнутости часто возникают недомогания – от кишечных симптомов до температуры при отсутствии серьезного заболевания.

У него нет друзей в классе, он практически не говорит о событиях в школе.

Болезненно реагирует на разговоры о дедовщине.

### **Если инцидент уже произошел...**

Надо отвести ребенка к психологу (причем иногда лучше обратиться не к школьному, а к стороннему специалисту). Надо постараться обучить ребенка умению постоять за себя – как в физическом, так и в моральном плане. Как только дети чувствуют, что их жертва в состоянии защитить себя, они перестают преследовать ее. Поэтому здесь вполне возможно вмешательство родителей на уровне школьной администрации. К сожалению, бывают случаи, когда проблему детского бойкота может решить только перевод в другое учебное заведение или даже переезд.

### **Родителям надо знать:**

1. Что их ребенок может быть подвержен школьной и даже детсадовской дедовщине.
2. Что дедовщина процветает не только в армии.
3. Что никакой гарантии, что их ребенок не попадет в группу риска по дедовщине, у них нет. Поэтому любого ребенка, начиная с первого класса, необходимо предупредить, что его могут дразнить и высмеивать одноклассники, и не только дразнить, но и даже бить.

Если же в самом деле что-либо из этого с ним вдруг произойдет, он тут же, немедленно, должен рассказать об этом учителю и родителям.

Для того чтобы как-то предотвратить попадание ребенка в группу риска по школьному буллингу, посоветуйте ему:

Не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода.

Не хвастаться - не своими успехами, не своими родителями, не своими электронными игрушками.

Не зазнаваться.

Не задираться.

Не показывать свое превосходство над другими.

Не демонстрировать свою элитарность.

Не ябедничать.

Не подлизываться к учителям.

Не игнорировать «решения» класса, если они не противоречат нравственным нормам человека, короче говоря, не плыть против течения своего «коллектива».

Не давать повода для унижения чувства собственного достоинства.

Не демонстрировать свою физическую силу.

Не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или какими-то физическими дефектами. Не показывать свою слабость.

Посоветуйте еще также ему:

Найти общий язык с каждым учеником в своём классе.

Отыскать себе друга среди ровесников. Еще лучше не одного, а сразу несколько настоящих друзей.

Приглашать одноклассников в гости.

Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками.

Научиться проигрывать и уступать, если он, в самом деле, не прав.

Научиться уважать мнение своих одноклассников.

**Если у Вашего ребенка есть какие-то физические дефекты или хронические заболевания, а также комплексы, необходимо:**

Стараться «вылечить» их по мере возможности.

Предупредить ребенка, что, если даже эти «особенности» и станут причиной неприятия его в классе, то вины его в этом нет, и Вы сделаете все от Вас возможное, чтобы «вылечить» эти комплексы и «дефекты».

Предупредить учителей и директора школы об этих «особенностях» ребенка, чтобы они «защищали» его от нападок одноклассников.

Рассказать школьному психологу об этих особенностях ребенка.

Любыми способами повышать самооценку своего ребенка.

**Если Ваш ребенок выделяется среди других детей в классе своей одержимостью,**

объяснить ему, что: Даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими. Своим даром надо научиться привлекать детей к себе, а не отталкивать их от себя. Одаренность Вашего ребенка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с ним, а не завидовали бы ему ( он должен, благодаря ей , защищать честь школы на олимпиадах, соревнованиях, конкурсах, а не отказываться от участия в этом, мотивируя свой отказ постоянной занятостью).

Для того чтобы Ваш ребенок не попал в группу риска по школьному буллингу, Вам желательно:

Не настраивать его против школьных мероприятий, даже в тех случаях, когда они Вам кажутся неинтересными и ненужными.

Не пытаться выделять своего ребенка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью.

Учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

**КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ, СТАВШЕМУ ЖЕРТВОЙ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА**

Если профилактические меры для попадания Вашего ребенка в группу риска по школьному буллингу не помогли, и школьник оказался жертвой дедовщины, Вы должны:

Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним.

Убедиться, что Ваш ребенок стал действительно жертвой школьного буллинга.

Сообщить об этом учителю и школьному психологу.

Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.

Если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в школу.

При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребенка в другой класс или даже в другую школу.

При посттравматическом стрессовом синдроме немедленно обратиться к специалистам.

Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребенком и не пускать все на самотек.

### **ЧТО МОГУТ ПРЕДПРИНЯТЬ РОДИТЕЛИ РЕБЁНКА-ИЗГОЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЕГО АВТОРИТЕТА В КРУГУ РОВЕСНИКОВ**

Научить не бояться своих одноклассников, у которых не меньше проблем, чем у него. Попытаться наладить контакты с учителями и одноклассниками ребенка.

Участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители.

Если у Вас есть какое-то необычное хобби, интересное детям, рассказывать о нем сверстникам ребенка, заражая им их. Ведь если Вы можете часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть Вам в рот, и после этого навряд ли уже тронут пальцем Вашего ребенка.

Приглашать одноклассников ребенка, и особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости.

Помните, что ребенку-изгою важны не только сторонние наблюдатели, но и люди, не дающие его в обиду. Наряду с педагогами, это может быть и симпатизирующая ему группа детей, составляющая своеобразную буферную зону. А так как акты насилия в школе происходят чаще всего не на виду у педагогов в классе, а на переменах, в школьном дворе и на игровых площадках, то такая «буферная зона» детей сможет помочь ему в подобных ситуациях.

Повышать самооценку ребенка. В случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо демонстрировать окружающим, что у любого человека есть ахиллесова пята, и если даже он преуспевает, к примеру, в математике, то это вовсе не обязательно, чтобы он преуспевал также и в физкультуре. А если его одноклассник победитель в соревнованиях по лёгкой атлетике, но с трудом справляется с математикой, то это тоже не означает, что этот ровесник хуже его.

Помогать ребенку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу «за знаниями» или же по принуждению родителей.

Не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей.

Не показывать свою слабость и свой страх перед насильниками, и вместо рыданий и просьб о помиловании набрасываться на своих преследователей, хотя бы не ожидаемыми ими вопросами, или же озадачивать их своим знанием не самого лестного досюе на них, которое желательно собрать ребенку.

### **КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ, УЗНАВШИМ, ЧТО ИХ РЕБЁНОК ЗАЧИНЩИК ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ**

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником. Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности.

Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.

Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.

Если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.

Если ребенок стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. И если суть проблемы лишь в том, что у жертвы есть

современный плеер, а у него нет, подумайте – действительно ли Вы не можете подарить своему ребенку эту модную современную «игрушку» или просто считаете, что она ему не нужна. Если лишь из-за мнения - что «она не нужна», постарайтесь поменять свое мнение, тем более, если подобные плееры есть уже у большинства детей в классе. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы ещё просто не было.

### **ПОЧЕМУ ВСЁ – ТАКИ ДЕТИ БЫВАЮТ ЖЕРТВАМИ ИЛИ НАСИЛЬНИКАМИ?**

И в том, и в другом случае главное - это из-за дефицита родительской любви или неумения мамы и папы показать её должным образом.

Кроме этого: Это может быть результат семейных междоусобиц и семейных конфликтов.

Это чаще всего дети из семей разведенных родителей или где назревает развод.

Это дети одиноких матерей.

Безусловно, все вышеперечисленные особенности семей – это не клеймо для ребенка, и не обязательная ступень к состоянию жертвы или насильника в школьном буллинге.

Просто вероятность появления детей с вышеперечисленными ролями в таких семьях гораздо выше , чем в благоприятных. Помните, что ребенок подражает Вам, перенимает Ваш стиль жизни и невольно копирует его. Но в других условиях и при других обстоятельствах эти «копии» выглядят по- иному, и как к роли жертвы, так и к роли насильника, может привести ребенка также Ваше жестокое обращение с ним, Ваш гиперконтроль, или же, наоборот, безнадзорность ребенка.

И особенно «безнадзорность» при просиживании детей сутками перед телевизором, где агрессия с жестокостью - главные элитные квартиранты, перед которыми все снимают шапки, словно зомби.