



**ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО
ДЕЙСТВОВАТЬ НАДО
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО ЗАКОНУ!**

**ВАША ЗАДАЧА:
ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА И
ПОКАЗАТЬ ЕМУ, ЧТО ЗАКОН НА
СТОРОНЕ ТЕХ,
КТО ЕГО СОБЛЮДАЕТ**



**ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА
КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К
СПЕЦИАЛИСТАМ НАШЕГО ЦЕНТРА**

Государственное учреждение со-
циального обслуживания
«Комплексный центр социально-
го обслуживания населения Ясно-
горский» Забайкальского края
674520 Забайкальский край,
Оловянинский район,
п. Ясногорск, ул. Мира, 13
тел. 51-6-43, 63-3-80
e-mail: yasn-dom@yandex.ru

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ
ДИСТАНЦИОННО?**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
Экстренная психологическая
помощь по телефону
КРУГЛОСУТОЧНО,
БЕЗ ВЫХОДНЫХ И
ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ
8-800-2000-122
8(3022) 28-33-22
(анонимно и бесплатно)



ГУСО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ «ЯСНОГОРСКИЙ»

БУЛЛИНГ

как остановить травлю ребёнка?

(памятка для родителей)



г. Чита, 2019

Давайте оглянемся вокруг...

Практически в каждом классе есть ученики, которые по тем или иным причинам могут подвергаться нападкам и оскорблениям со стороны своих одноклассников. Не понравиться может что угодно – внешний вид, темперамент, когда подросток «не такой как все» или негативная (часто искаженная или лживая) информация о жертве. Школьная травля не является чем-то уходяще-приходящим. Насмешки, нападки, а иногда и избиения могут происходить годами.

Такое поведение называется **буллинг**. Это форма жестокого обращения, при которой физически и психически сильный индивид (или группа) получает удовольствие, насмехаясь, издеваясь и унижая более слабого.

Буллинг – явление глобальное и массовое. В проведенном за рубежом опросе 48% детей и подростков ответили, что подвергались преследованиям сверстников, в том числе 15% - неоднократно, а сами занимались буллингом 42 % ответивших подростков, причем 20 % -из них многократно. В нашей стране подобные опросы не проводились, но тема буллинга не менее актуальна и нашла свое художественное отражение в фильмах «Чучело» и «Ведьма».

Как понять, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ✓ **Ребенок / подросток не хочет ходить в школу**
- ✓ **Возвращается из школы подавленным**
- ✓ **Плачет без очевидной причины**
- ✓ **Одинок**
- ✓ **Мало говорит о своей школьной жизни**
- ✓ **Его никто не приглашает в гости и сам он никого не приглашает**

Часто сторонние наблюдатели буллинга – дети, взрослые, педагоги, боящиеся вмешиваться, показывают свое бессилие или безразличие. В результате травля расцветает и приживается в классе, школе.

Что делать???

Не молчать! Если видите что-то подобное, происходящее рядом – обратитесь к классному руководителю или администрации школы.

Как можно изменить ситуацию?

- твердыми рамками и ограничениями неприемлемого поведения;
- последовательным применением некарательных, нефизических санкций за неприемлемое поведение и нарушение правил,
- наличием взрослых, выступающих в качестве авторитетов.
- теплом, положительным интересом и вовлеченностью взрослых.

Многие дети без удовольствия возвращаются в школу после каникул. Иногда, чтобы не идти на занятия, устраивают себе мнимое недомогание или просто прогуливают уроки. Однако, несмотря на это, такие дети, как и большинство ребят, признают, что они должны ходить в школу, и вряд ли согласятся вообще не посещать ее, в то время как другие дети посещают. А если ваш ребенок капризничает, говорит: «Не хочу в школу»? Систематически прогуливает занятия? Не кипятитесь! Прежде чем «разруливать» ситуацию, постарайтесь выяснить причину нерадости ребенка.

Самый верный способ выяснить причины пропусков школы это **СПОКОЙНЫЙ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР**. Только он не должен выглядеть как намеренный, спланированный. Напротив, заговорите о школе невзначай, к слову. Например, сядьте вместе смотреть детский фильм, где главные герои – ученики. По ходу действия вспомните о своих школьных годах. Что и вам учиться было не сахар: одноклассники – хулиганы, математичка – «гримза», вечно придиралась, физрук – «садиист», мучил нормативами.

Чаще всего родителям приходится сталкиваться со следующими причинами прогулов:

1. ЛЕНЬ

Одна из самых распространенных причин отказа от учебы – ЛЕНЬ. Проще говоря, нежелание трудиться. Но откуда она берется?

- прежде всего, от неумения ребенка учиться, получать от этого удовольствие.
- лень распространяется только на скучные и неинтересные дела.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- не надо стоять над ребенком и постоянно «зудеть»: «Учиться, учиться и еще раз учиться». Тяги к знаниям это не прибавит, наоборот, может привести к устойчивому отвращению к школе.
- ни в коем случае не сравнивайте достижения ребенка с успехами других детей, даже если они выше. Вы же должны, напротив, поддержать его, внушить дух соревнования, эдакий спортивный интерес.
- **ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА** - заинтересовать ребенка учебной, превратить процесс в увлекательное занятие.

2. ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ

Если у ребенка возникли проблемы во взаимоотношениях с учителями и одноклассниками, то зачастую самим родителям с ними не справиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- нужно поговорить с учителями и специалистами, попытаться исправить ситуацию, а в случае неудачи, возможно, подумать и о смене школы.

3. СТРАХ

Если Вы говорите своему ребенку, что он «бездарен», «балбес» и «тупица», то таким образом Вы своими руками отбиваете у него не только последнее желание учиться, но и внушаете ему страх быть отстающим, снижаете его самооценку.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- поддержите ребенка. Чаще говорите ему: «Молодец!», «Я верю в тебя», «Ты сможешь!».
- помогите ему с освоением трудного для него материала. Возможно, понадобятся дополнительные занятия с педагогами.

4. ШАНТАЖ

Часто своим нежеланием учиться ребенок может шантажировать родителей. Если Вы воспитывали ребенка в стиле «ты – мне, я – тебе»: «Убери игрушки – включу мультики», «Заправь постель – дам шоколадку», – то со временем, усвоив эту схему, он может также заявить Вам: «Не купила велик – не буду учиться».

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- очень серьезно и спокойно расскажите ребенку о том, что такое шантаж и что вам очень неприятно, когда он начинает так поступать с вами. Пообещайте впредь не ставить друг другу никаких условий. Если Вы будете верны своему слову, то и ребенок вскоре перестанет шантажировать Вас.

5. УСТАЛОСТЬ И СТРЕСС

Частенько бывает так: в первом полугодии ребенок учится отлично, а к концу года скатывается на тройки. Скорее всего, дело здесь в усталости. Она бывает разной: физической, умственной, эмоциональной.

- признаки умственной усталости – рассеянность, отсутствие концентрации, плохое восприятие учебного материала.
- эмоциональная усталость вызывает проблемы со сном. Ребенок становится слишком возбужденным – ночью не может уснуть, а днем клюет носом.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- если ребенок устает физически, необходимо освободить его от дополнительных спортивных занятий, дать возможность передохнуть.
- в случае умственной усталости необходимо как можно больше гулять, заниматься спортом.
- при эмоциональной усталости хорошо помогают расслабляющие процедуры – поплескаться в ванной или поплавать в бассейне. Уделите время ребенку, вместе постройте из конструктора дом, займитесь лепкой, просмотрите добрый фильм или мультфильм.





ПОМНИТЕ, ЧТО АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НЕЭФФЕКТИВЕН И ДАЖЕ ОПАСЕН.

Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же подросток продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас, и его.

ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ/ПОДРОСТКОМ НА СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ: что такое жизнь?



в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

ГОВОРИТЕ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.



ДАЙТЕ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОПЫТ ПОРАЖЕНИЯ ТАКЖЕ ВАЖЕН, КАК И ОПЫТ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА. Рассказывайте чаще о том, как вам

приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ЛЮБЫМ ПРИЗНАКАМ ВОЗМОЖНОЙ ОПАСНОСТИ. Наблю-



дайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Если Вы предполагаете риск суицидальной попытки, поделитесь опасениями с другими взрослыми, со специалистами. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.

Материал подготовлен специалистами Министерства образования и КДНиЗП при Правительстве Саратовской области



**РОДИТЕЛЯМ
О ПРОФИЛАКТИКЕ
КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



Кибербуллинг – это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала.

Профилактика кибербуллинга

- **Учите доверию в семье:** установите в семье правила доверительного общения, когда каждый член семьи делится тем, что его беспокоит. Чтобы ребенок видел, быть слабым – не стыдно, и любые вещи можно обсудить с родителями. Будьте всегда открыты для ребенка.

- **Обсудите тему с ребенком:** объясните, что агрессивные сообщения и клевета попадают под определение кибербуллинга. Ребенок может попросту не распознать кибербуллинг. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из его форм. Также, объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети

личную информацию о себе, которую он не хотел рассказывать всем.

- **Установите настройки приватности:** в каждой социальной сети доступен такой функционал. Например, можно запретить, чтобы вас отмечал в комментариях, постах и фотографиях (проследите, чтобы на странице ребенка такие ограничения были подключены).

- **Развивайте самостоятельность**

ребенка: учите ребенка защищать себя. Согласно исследованиям, дети, оказывающиеся в роли жертв, зачастую сильно привязаны к кому-то из родителей. Поэтому гиперопека способствует тому, что в будущем ребенок может превратиться в жертву. Покажите, что можно вести себя по-другому.

- **Развивайте у ребенка умение понимать эмоции:** если родители учат ребенка понимать, признавать и уважать собственные эмоции, не обращая внимания на устойчивые гендерные предрассудки, то шанс стать жертвой или агрессором у ребенка снижается.





КИБЕРБУЛЛИНГ

Кибербуллинг или виртуальное издевательство — это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Вне дома и школы есть вероятность столкнуться с людьми, которые могут причинить вред или ограбить. В Интернете также есть злоумышленники и просто злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, прислать неприятную картинку или устроить травлю. С такими людьми можно столкнуться на самых разных сайтах, форумах и чатах.

Запомни основные пункты правильного общения в Интернете!

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- ♦ **Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- ♦ **Управляй своей киберрепутацией.**
- ♦ **Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни.** Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
- ♦ **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- ♦ **Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым ты познакомился в Интернете.**
- ♦ **Бан агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
- ♦ **Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.** Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.
- ♦ **Всегда советуйся с родителями во всех указанных случаях.**

