

Лекторий для родителей

«Буллинг в школе. Причины, профилактика, помощь»

Цель: актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «Буллинг».
2. Формировать активную педагогическую позицию родителей.
3. Научить родителей распознавать ситуации травли.
4. Познакомить родителей со способами защиты своего ребёнка от буллинга в школе.

1. Вводная часть. Знакомство с группой, групповыми правилами.

Психолог: Добрый день, уважаемые родители. Сегодня мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу? В ситуациях, когда ребенок агрессор и, что сделать, чтобы таких ситуаций не возникало.

Упражнение «Ассоциации».

Психолог: Какие у вас возникают ассоциации со словом «буллинг»? Родители высказываются по желанию.

2. Основная часть

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости подростков.

Буллинг – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Прежде чем перейти к разработке эффективных методов разрешения проблемы буллинга, следует изучить виды, причины и возможные проявления данного явления во всем их многообразии.

Выделяют следующие виды буллинга:

1. Психологическое (моральное) насилие:

1. Вербальный - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза пожаловаться взрослым, перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, обзывательства, клички.

2. Социальное исключение - бойкот, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой).

3. Кибербуллинг – публикация и распространение в Интернете оскорбительных текстов, видео и фотографий, угрозы, а также выдача себя за «жертву» в онлайн (подвержены до 30% школьников 12-15 лет). Распространение в последнее время получает троллинг — размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, блогах и др.)

провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, взаимные оскорбления.

- II. **Физическое насилие** избиение, нанесение удара, порча и отнимание вещей, воровство и др.

По различным источникам наиболее распространен первый вид буллинга:

- словесная травля (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, обзывания, непристойные шутки и т.д.).

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

Основные характеристики буллинга:

1. Умышленность
2. Регулярность
3. Неравенство сил
4. Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
5. Негативное психологическое воздействие на всех участников.
6. Не заканчивается сам по себе.

По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:

62% детей не рассказывали о буллинге

24% делились с друзьями

2% рассказали родителям

Почему ребенок не обращается за помощью?

1. Хочет справиться с этим самостоятельно
2. Боится реакции от обидчика
3. Опасается, что накажут за слабость
4. Чувствует, что никто о нем не заботится
5. Опасается, что их сверстники отвергнут.

Распределение ролей в буллинге

Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на четыре категории: **инициаторы, преследователи, наблюдатели, жертвы.**

Инициаторами выступают один-три ребенка, их цель самоутвердиться, обрести авторитет в коллективе, поэтому они используют агрессивные рычаги. В ряде случаев поводом к насилию может служить личная неприязнь или тщательно спланированная месть в отношении другого ребенка. Зачинщики демонстративно задирают, высмеивают или игнорируют одного или нескольких участников группы. Они стремятся к вниманию, желают занять роль лидера класса. **Чаще всего это**

-дети, страдающие от насилия в своей семье и компенсирующие свои страдания насилием над самым слабым в классе;

-школьники, стремящиеся к лидерству, власти, самоутверждению за счет других;

-легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением дети;

- часто нарушающие дисциплину;
- склонные обвинять других в своих проблемах;
- физические сильные дети.

Жертвой или объектом буллинга часто становятся:

- робкие, тихие дети,
- нередко физически слабые,
- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе,
- чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность, отстоять ее
- талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

Жертвой буллинга может стать любой ученик.

Возможные роли непопулярных школьников: «Шут», «Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры»: агрессор-нападающий, отвергаемый агрессор, «Ябеды»

ПОКОРНЫЕ	АГРЕССИВНЫЕ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ им свойственна отрицательная «Я-концепция», часто представляют себя неудачниками, глупыми, стыдливými и непривлекательными людьми; ▪ могут находиться в одиночестве, не проявлять агрессии и отдаляться от группы школьников. ▪ страдают от низкого чувства собственного достоинства; ▪ интроверты, с плохо развитыми коммуникативными навыками; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ сверхагрессивные и эмоционально нестабильные; ▪ легко раздражаются и впадают в состояние гнева, поддаются провокациям; ▪ не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания; ▪ не используют агрессию в качестве инструмента для достижения цели; ▪ используют агрессию в качестве мести;

Возможные последствия для жертвы:

социальная изоляция, ассоциальное поведение, тревожные расстройства, психосоматика, риск суицида.

Свидетели

Активные помощники	Пассивные сторонники
<ul style="list-style-type: none"> ▪ подкрепляют действие буллера (улыбками, смешками, поддакиванием); могут подначивать, провоцировать 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ в целом одобрительно относятся к поведению доминирования и унижению слабых

Эффект свидетеля проблемной ситуации в том, что они не пытаются помочь пострадавшим. Чем больше очевидцев, тем меньше шансов, что начнут помогать пострадавшему.

Защитники

Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему.

Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Основные характеристики защитников:

- Устойчивая система ценностей.
- Представление о самом себе с преобладанием позитивных установок относительно собственной личности
- Способность самостоятельно регулировать свое поведение;
- Оптимистический эмоциональный фон.

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

Работа в группах.

Каждой группе предложены следующие задания

Сейчас мы с вами в ходе групповой дискуссии постараемся найти ответ на вопрос:

1. «Что предпринять родителям в ситуации, когда ребёнок жертва?»
2. «Что предпринять родителям в ситуации, когда ребёнок буллер?»

После обсуждения, представитель от каждой группы высказывается по данному вопросу. Психолог подводит обсуждение родителей к конкретным рекомендациям, проговаривает их.

Что предпринять родителям в ситуации, когда ребёнок подвергся буллингу?

- Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (современного мобильного телефона и т.д.).
- Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу и вместе найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- Если ребёнок пережил насилие, напуган и потрясён случившимся, оставьте его на один день дома, не водите в школу. При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- Успокоить и поддержать ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне

- Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
- Расскажите о своём успешном опыте в решении подобных ситуаций, о случаях, когда другим детям удалось не обижаться и не злиться сильно. Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
- Выступайте на ближайшем родительском собрании: старайтесь не обвинять, а призывать родителей объединить усилия для того, чтобы травля не стала традицией в классе.
- Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.
- Зная причины и последствия буллинга, уважаемые родители, примите правильное решение и все необходимые меры, чтобы ваш ребёнок был полноценной личностью нашего общества.

Если ваш ребенок — обидчик

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

- остановить ребенка-обидчика,
- создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.
- Вам нужно попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

Как этого добиться?

- Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
- Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
- Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
- Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
- Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и сможете ему самому разобраться в себе.
- Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.
- Развивайте эмпатию.

Повышайте уровень информированности детей о роли, которую они играют в буллинге

И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
- Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
- Создать эмоционально-благоприятную атмосферу в семье, вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте и т.д.);
- Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка;
- Просмотр художественных фильмов, чтение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга, с последующим обсуждением;

Прикасайтесь к подростку как можно чаще- берите за руку, обнимайте, гладьте по голове. Говорите что вы любите. Ребенок будет чувствовать себя любимым.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой буллинга, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве. Программа вмешательства может включать поддержку в стенах школы или направление в какую-либо внешнюю службу поддержки. Так, например, возможны контакты с социальной службой, судебными органами или службой телефона доверия для детей «Детская линия».

3.Заключительная часть. Рефлексия.

Итак, уважаемые родители, мы с вами рассмотрели вопросы, связанные с буллингом в школе и способами помощи своим детям, оказавшимся в такой ситуации.

Рефлексия. Заполняем рефлексивные листы.

Надеемся, что посещение данной секции было для Вас интересным и полезным!

Всего Вам доброго!

Список использованных электронных ресурсов:

1. Буллинг: диагностика, профилактика, коррекция. <http://www.b17.ru/article/85575/>
2. Буллинг. Ребенка травят в школе. <https://www.stranamam.ru/article/9294763/>

Буллинг от А до Я: Все, что должны знать родители. <http://womo.ua/bulling-ot-a-do-ya-vse-chto-dolzhnyi-znat-roditeli/>.

3. Профилактика буллинга (<http://klepik.depon72.ru/?p=1348>).
4. «Инновационные формы коррекции деструктивного поведения детей и подростков в условиях ФГОС» Селенина Е.В. Материалы с курсов повышения квалификации в рамках реализации проекта «Стоп буллинг».
5. «Диагностика, профилактика и коррекция жестокого обращения в образовательной организации» Муслумов Р.Р. Материалы с курсов повышения квалификации в рамках реализации проекта «Стоп буллинг».

Советы родителям

Как вывести ребенка на диалог

Чтобы понять, что творится у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на такие разговоры. Не сваливаться вдруг с вопросом «С кем ты дружишь в школе?», когда ребенок уже в 5-м классе, а 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 с одноклассниками. Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее. Здесь важно не давать никаких оценок. Часто родители считают своим долгом оценить полученную от ребенка информацию, сопроводив ее наставлениями. Это работает до определенного возраста, но когда ребенок начинает чувствовать себя взрослым, он перестает воспринимать нотации, отвечает «Все нормально» и уходит в свою комнату.

Что важно в первую очередь

Важно проговорить с ребенком ситуацию, расспросить, что именно случилось, и отнестись серьезно к его словам, дав понять, что вы понимаете его боль. Скажите ребенку, что это неправильно и так не должно быть. Важно донести до ребенка, что психологическое насилие – это тоже насилие, и уязвленные чувства маленького человека обоснованы. Сейчас ему важно, чтобы его поняли и приняли.

Как вести беседу

Слушайте внимательно, не перебивайте, задавайте простые вопросы: «Что было потом? Что ты ответил?» Скорее всего, вы будете испытывать весь спектр негативных чувств, но ребенку важно видеть, что вы можете спокойно принять эту информацию и так же спокойно начать решать проблему. Реакция родителя иногда страшнее, чем произошедшее. Резюмируйте сказанное, проявив эмпатию: «Вы были в зале, Ваня тебя толкнул, Саша тоже. Это очень неприятно. Представляю, как ты себя чувствовал». Подчеркните, что дело не в нем: «Ты же понимаешь, что он так поступил не потому, что ты медленно бегаешь, а потому что у него, скорее всего, какие-то проблемы дома. Но это не дает ему права так себя вести». Предложите помощь, чтобы ребенок знал, что вы на его стороне и он под защитой. Обсудите, что вам нужно будет поговорить с учителем, с разрешения ребенка.

Объясните ребенку, что дело не в нем

Насилие одного человека над другим происходит, потому что первому нужно избавиться от негативных чувств, вызванных проблемами в его жизни. Подчеркните, что причина агрессивного поведения – в личной жизни агрессора, а не в личности вашего ребенка. Подобный разговор возвращает человеку уверенность в себе, а это уже серьезная степень защиты и профилактика возможной травмы от ситуации.

Поблагодарите за откровенность

Возможно, ребенку было нелегко это сказать. Скажите ему: «Спасибо, что доверился мне, я это ценю». Обратите внимание ребенка на то, что никто не должен терпеть насилие, и он не обязан молчать и отказываться от защиты взрослых только потому, что агрессор считает это трусостью. Мы же обращаемся за помощью, когда нам тяжело нести сумку или когда не можем решить задачу. Ситуацию с буллингом тоже сложно решить в одиночку. Это не честный поединок, а жестокость.

Обсудите, как ребенку вести себя, когда он один

В европейских школах детей учат простым шагам. Если им что-то неприятно, они выставляют вперед руку и говорят: «Стоп, мне это неприятно». Казалось бы, простая фраза, но она часто обезоруживает агрессора: он понимает, что его поведение не достигает цели.

Дети нередко стараются понравиться тем, кто их обижает, и это только провоцирует агрессора. Поэтому, если травля продолжается, рекомендуют физически дистанцироваться от группы, стараться заводить друзей и держаться поближе к ним. Собрав вокруг себя команду, можно отпугнуть агрессора.

Поговорите с учителем

Травля — это проблема всего класса, и учитель, несомненно, главная фигура в образовательном процессе. Нужно спокойно побеседовать с учителем, описать свое видение со слов ребенка, рассказать о его эмоциональном состоянии и спросить мнение преподавателя. Разговор ни в коем случае не должен носить обвинительный характер, потому что агрессия вызовет ответную агрессию. Договоритесь о следующих, возможно, совместных шагах.

Если ничего не помогает

Если ситуация не меняется, ведите записи, делайте фотографии поврежденного имущества (порванный рюкзак или тетрадь). Если это кибербуллинг и травля происходит в Сети, делайте скрины. Поговорите с родителями других учеников — возможно, их дети тоже подвергаются насилию. В таком случае вы сможете действовать сообща. Идите к директору, подавайте письменные обращения и принимайте ответы в такой же форме. Проблему буллинга должна решать школа.

Почему ребенку бывает сложно рассказать родителям, что он стал жертвой травли

Родители могут согласиться с обидчиком

«Я признаю, что меня зовут толстым/лохом/очкариком, и мама мне опять напомнит о том, что надо меньше есть/по-другому одеваться/не сидеть близко к компьютеру». Если вы регулярно ругаете ребенка, он побоится идти к вам с очередной проблемой. Позитивное подкрепление — очень важный фактор в отношениях. Оно основано на том, что во время общения с ребенком вы делаете фокус не на плохом, а на хорошем: не ругаете его за не

вынесенный мусор, а хвалите, что помыл тарелку. После хороших слов можно так же по-доброму напомнить: «Мусор не забудь выкинуть, пожалуйста». Так ребенок не будет бояться сказать вам, что в школе указывают на его больные точки. Он не станет ожидать от вас того же.

Могут упрекнуть в несостоятельности

«Я скажу, а мама и папа назовут меня слабаком, трусом, скажут, что я не могу дать сдачи». Больно и страшно получить еще один упрек, когда тебе и так плохо. Буллинг – это всегда большинство против меньшинства, поэтому ребенок действительно не может за себя постоять. Если родители будут ожидать от него ответного насилия, к страху идти в школу добавится страх возвращаться домой: ребенок будет думать, что он не смог оправдать возложенных на него ожиданий. Посыл «дай сдачи» — это побуждение к агрессии, а любая агрессия вызывает ответную. Конечно, есть шанс, что, ударив противника или обозвав его другим жестоким словом, ребенок эту агрессию остановит, но это, скорее всего, временное явление.

Они обесценивают чувства

Родители не знают, как реагировать на боль ребенка, и потому нередко ее обесценивают. Кажется, что, сказав: «Они дураки, не обращай внимание», мы снизим градус трагизма. Это похоже на ситуацию, в которой маленький ребенок падает, а родители успокаивают его словами: «Ну ничего же не произошло. Ты совсем не ударился». На самом деле получается обратная ситуация: ребенку плохо, а мы таким образом говорим ему, что его чувства не значимы.

Страх, что родители пойдут разбираться

Ребенок боится, что вмешательство родителей приведет к еще большему позору и буллингу. Он не скажет о своих больнях точках, если не рассчитывает на понимание с вашей стороны. У него должен быть опыт позитивных разговоров на сложные для него темы, чтобы он не побоялся прийти к вам с темой травли. В большинстве случаев нужно спокойно принимать его проблемы, выслушивать их и не давить нравоучениями. Только так можно выстроить доверие.

Советы родителям

В целях повышения уровня уважения к своему ребёнку в кругу его сверстников, родителям важно научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, ведь у них тоже есть свои проблемы. Родителям необходимо поддерживать контакты с педагогами школы и одноклассниками ребёнка, участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители. В случае, если у родителей есть свои увлечения, интересные детям, рассказать о них одноклассникам ребёнка. Это может способствовать повышению престижа личности вашего ребёнка в коллективе сверстников.

Поощряйте намерения ваших детей приглашать одноклассников в гости, а особенно тех, кому они симпатизируют. Детям необходимо присутствие в их жизни людей, которые не дадут их в обиду и могут выступать защитой. Наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ребёнку группа сверстников, а так как нападки чаще происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет при необходимости его поддержать и защитить.

Способствуйте формированию адекватной самооценки ребёнка, её повышению за счёт похвалы ребёнка за реальные достижения.

Если профилактические меры не помогли, и ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, вам, как родителям, необходимо, прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним, убедиться в том, что ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга, сообщить об этом педагогам школы и школьному психологу.

Важно сообща со специалистами найти пути выхода из сложившейся ситуации. Если ребёнок оказался сильно напуган и потрясён случившимся, можно на следующий день оставить его дома. В случае сильного пережитого стресса перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу, а в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам: психологу или психотерапевту. Ни в коем случае не игнорируйте случившееся с ребёнком и не пускайте всё на самотёк.

Уважаемые взрослые, создавайте надёжный тыл для детей своими действиями и психологически тёплыми отношениями с ними. Успехов вам в решении этих важных задач в формировании самодостаточных личностей.