

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вангашская средняя школа № 8»



Утверждаю:
Директор МБОУ «ВСП № 8»
А. Агафонова
29.05.2021 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА
В МБОУ «ВСП № 8»**

Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. Проблема буллинга существовала всегда, на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательном учреждении, так и во взрослой жизни человека. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходят физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты. Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля.

«Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападениям со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков. Актуальность проблемы профилактики *буллинга* заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». *Буллинг* начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – *кибербуллинг*. Современным подросткам, являющимся «жертвами» *буллинга* сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явлений.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, *моббинг*, *буллинг*, *хейзинг*, *кибермоббинг* и *кибербуллинг* — англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Понятия.

Моббинг (англ. mob — толпа) — это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг — это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг — это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника

или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг — это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинг не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. *hazing*) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военнообразованных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг — это неуставные отношения в коллективе.

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг — интернет-травля - это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг — это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» — тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

– зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для

развлечения, самоутверждения;

- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствиями для жертвы травли могут быть:

- Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса
- Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно
- Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»
- Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы
- Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы
- Социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы.
- Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению
- Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников

Кроме того, *буллинг* зачастую скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Данная программа составлена на основе нормативно-правового базиса:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы
- Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования.
- Профессиональный стандарт педагога-психолога, социального педагога.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
- Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 М 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».
- Локальные документы ОО

Цель программы: системная профилактика буллинга и агрессивного поведения в школьной среде, создание комфортного психологического микроклимата, сохранение психологического здоровья обучающихся.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

Основные задачи:

1. способствовать нормализации эмоционального состояния и поведения обучающихся;
2. оказывать помощь обучающимся в снижении проявления агрессивности в школьной среде;
3. формировать навыки конструктивного реагирования в конфликте и сложных жизненных ситуациях;

4. способствовать развитию толерантности, эмпатии участников образовательного процесса;

5. повышать социально-психологическую компетентность педагогов и родителей в вопросах профилактики буллинга, кибербуллинга среди обучающихся;

6. осуществлять координацию совместной деятельности классных руководителей, педагога - психолога, социального педагога по профилактике буллинга, кибербуллинга и агрессии в школе.

Основными *направлениями и формами* реализации программы являются:

– Психолого-педагогическая диагностика;

– Просвещение, реализуемое через групповые и индивидуальные консультации для родителей, информирование педагогов о выявленных особенностях ребенка и семьи, с целью оптимизации взаимодействия участников образовательного процесса, вербальные, наглядные и интерактивные формы работы с обучающимися;

– Коррекционно-развивающая работа;

– Методическая помощь как создание условий для постоянного развития профессионализма педагогического коллектива в области обеспечения психологической безопасности образовательного процесса;

– Исследовательская деятельность, подразумевающая поиск наиболее эффективных диагностических и корректирующих методов, учитывающих половозрастные характеристики обучающихся.

Показатели и критерии эффективности программы:

– Повышение уровня психологической безопасности в МБОУ «ВСШ № 8»; повышение психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса.

– Успешная адаптация и социализация обучающихся, которые активно используют свой внутренний потенциал, переживают чувство самоуважения, способны строить продуктивные взаимоотношения со сверстниками;

– Родители, повысив собственную психолого-педагогическую компетентность, понимают своего ребенка, реально оценивают имеющиеся проблемы и ресурсы, самостоятельно реализуют программу действий по преодолению затруднений в жизни ребенка;

– Педагоги, повысив собственную профессиональную компетентность в данном направлении, используют новые психолого-педагогические методы и технологии, в процессе обучения и взаимодействия с обучающимися, оказывают им индивидуально-ориентированную помощь в преодолении затруднений во взаимодействии со сверстниками.

Механизм реализации программы.

В МБОУ «ВСШ № 8» профилактика буллинга осуществляется через:

- обеспечение социально-психологической адаптации обучающихся, через формирование сплоченности детского коллектива;

- коррекцию школьной дезадаптации;

- организацию общеклассных и общешкольных мероприятий,

- проведение классных часов, психологических тренингов, практических занятий, направленных на снижение агрессивности, развитие эмпатии и уверенного поведения, формирование умений противостоять агрессии и др.,

- родительские собрания и обучающие семинары для педагогов.

План мероприятий по профилактике буллинга в МБОУ «ВСШ № 8» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Исполнители	Срок исполнения	Примечание
Профилактическая работа с педагогическим коллективом				
1	Обновление банка данных несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учёте. Составление социальных паспортов ученических коллективов.	зам. директора по ВР классные руководители	сентябрь-октябрь	
2	Размещение информации по профилактике деструктивного поведения и методам оказания помощи несовершеннолетним, находящимся в кризисной ситуации для классных руководителей, повышение компетентности педагогов по вопросам профилактики и предотвращения жестокого обращения с несовершеннолетними, буллинга, кибербуллинга, скулшутинга, деструктивного поведения.	зам. директора по ВР	в течение учебного года	
3	Информирование педагогического коллектива о работе муниципального и единого всероссийского телефона доверия.	зам. директора по ВР социальный педагог	в течение учебного года	
Профилактическая работа с родителями				
4	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	классный руководитель	в течение учебного года	
5	Проведение психолого-педагогических консультаций по оптимизации детско-родительских отношений	педагог-психолог специалисты ДЮЦ	по необходимости	
6	Классные и общешкольные родительские собрания по вопросам профилактики жестокого обращения в отношении несовершеннолетнего, буллинга, кибербуллинга, психологических особенностей возраста, стилей воспитания и др.	зам. директора по ВР классные руководители субъекты профилактики	в течение учебного года	
7	Информационно-разъяснительная работа к проведению <i>социально-психологического тестирования</i> учащихся: размещение информации на официальном сайте, соц. сетях, информирование в рамках родительского собрания.	классные руководители	сентябрь	
8	Размещение на официальном сайте МБОУ «ВСШ № 8» информации профилактической направленности на повышение	директор	в течение учебного года	

	уровня медиаграмотности по вопросам мониторинга социальных сетей несовершеннолетнего, безопасного поведения в сети Интернет и др.			
Профилактическая работа с обучающимися				
9	Проведение классных часов, бесед, практических занятий, тренингов, формирующих в процессе воспитательной работы у обучающихся такие понятия, как «дружба», «взаимопомощь», «толерантность», направленных на формирование навыков бесконфликтной коммуникации.	классные руководители	в течение периода	
10	Информационно-разъяснительная работа к проведению <i>социально-психологического тестирования</i> учащихся: размещение информации на официальном сайте, соц. сетях, проведение тематического классного часа.	классные руководители	Сентябрь	
11	Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга: - Выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; - Взаимоотношения в группе; - Изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)	педагог-психолог	по запросу классных руководителей	
12	Информирование всех участников образовательного процесса о работе муниципального и единого всероссийского телефона доверия. Проведение акции «Телефон доверия»	зам. директора по ВР классные руководители	в течение учебного года апрель - май	
13	Мониторинг социальных сетей обучающихся	зам. директора по ВР классные руководители	ежемесячно	
14	Вовлечение обучающихся школы в классные и общешкольные мероприятия	зам. директора по ВР классные руководители	на протяжении учебного года	

Анонимное анкетирование (Антибуллинг)

АНКЕТА «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»

Уважаемые учащиеся, подчеркните, пожалуйста, подходящие варианты

1. Как ты чувствуешь себя в своем классе?

отлично

хорошо

удовлетворительно

плохо

2. Приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны учащихся школы?

очень часто

часто

только иногда

никогда

3. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите? Есть ли случаи травли в школе?

да (их много)

да (их мало)

нет

4. Как проявляется травля других?

унижение друг друга

оскорбление

присваивание обидных прозвищ

избиение слабых

сквернословие

обзывание

высмеивание другого

унижение

вымогание денег и вещей

выкладывание в сеть видео, которые оскорбляют честь, достоинство другого

другое _____

5. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют или обижают друг друга?

требуют прекратить

всегда готовы прийти на помощь ученику

не замечают происходящего

другие варианты _____

6. Что нужно сделать, чтобы предотвратить травлю в нашей школе?

Классный час на тему: «Кибербуллинг»

(5-8 классы)

Цель: познакомить обучающихся с понятием «кибербуллинг», «буллер», помочь избежать опасность в социальных сетях, профилактика правонарушений в интернете.

Задачи:

- развивать умения высказывать свою точку зрения и доказывать её;
- формировать нравственные качества: терпимость к людям, доброта, милосердие, сочувствие, сострадание, нетерпимость к любому виду насилия.
- воспитывать в учащихся взаимоуважение и чувство собственного достоинства;

Оборудование: интерактивная доска, компьютер, видеоматериалы.

Основная часть

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте ребята, сегодня мы поговорим на тему, о которой вы догадаетесь сами.

Психолог: А сейчас мы с вами немного поиграем

Ритуал начала занятия.

Итак:

- Хлопните в ладоши те, кто пользуется интернетом.
- Возьмите за руку соседа те, кто делает это каждый день.
- Улыбнитесь соседу те, кто отслеживает информацию в социальных сетях.
- Топните правой ногой те, кто хоть раз писал комментарии.
- Встаньте те, кто сталкивался с резкими комментариями в социальных сетях (*писал или получал их*).

- Как вы считаете, о чем пойдет речь на нашей встрече?

Кто-то догадался?

Сегодня мы познакомимся с понятием «*кибербуллинг*». Кто-нибудь знает, что означает это понятие?

Кибербуллинг - это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Поэтому при общении в Интернете вы должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости также неприятно, как и слышать и правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Пользуясь интернет ресурсами мы с вами регулярно оставляем комментарии под материалами, которые не оставили нас равнодушными или получаем комментарии к своим материалам в социальных сетях. А знаете ли вы что существует этикет общения в интернете? Порой люди могут нарушать правила поведения в интернет-пространстве, а за это предусмотрена административная и даже уголовная ответственность.

А знаете ли вы кто такой буллер?

Буллер - это агрессор, не только в соцсетях, но и в повседневной жизни.

Предлагаю Вашему вниманию просмотр видеоролика про буллеров.

Психолог: Какие чувства вы испытываете, посмотрев этот видеоролик? (*ответы детей*).

Испытываете ли вы чувство стыда

(*ответы детей*).

Сделав однажды кому-то плохо, мы не задумываемся о том, что с нами может произойти тоже самое. Я знаю такую историю, когда один мальчик в школе унижал и издевался над своей одноклассницей, но однажды она сказала, что рано или поздно ему все это вернется бумерангом и через какое-то время тоже самое произошло с его младшим братом, над ним стали издеваться одноклассники, он каждый день приходил домой и плакал и видя слезы брата, он больше таких поступков не совершал по отношению к другим.

Надеюсь, что эти истории вас чему-то научат и вы не будете совершать таких ошибок.

Психолог: ребята, скажите пожалуйста, как можно защититься от хамства и оскорблений в интернете, что нужно сделать, чтобы предотвратить их?

(ответы детей).

Молодцы, предлагаю вам посмотреть видеоролик о том, что делать, если вы стали мишенью кибербуллинга.

Просмотр видеоролика

Психолог: Ребята какие вы для себя отметили правила, чтобы защититься от оскорблений в интернете?

Памятка «*Как защититься от хамства и оскорблений в интернете*»

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство. Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя киберпространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападений. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т. д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Поэтому следует держать взрослых (*родителей*) в курсе своих проблем.

Завершение работы

Психолог: В заключение мне хотелось бы сказать: каждый из вас должен осознавать всю ответственность за проступки, которые совершает в своей жизни. Живите по принципу: «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой».

Надеюсь, что сегодняшняя наша встреча будет очень полезна для вас, всем спасибо за внимание и активность, было очень приятно!

Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?



- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашать одноклассников в гости;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задиаться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;

Правила поведения обучающегося в школе:

1. Вовремя приходить в школу
2. Быть вежливыми дружелюбными и внимательными к потребностям других учеников
3. Внимательно слушать инструкции учителя
4. Уметь сотрудничать и работать в команде с другими учениками
5. Прикладывать усилия и старания во время выполнения заданий
6. Уважать взрослых, а также других учеников в своем классе и в других классах (младших и старших)
7. Обращаться ко взрослым в случае любой проблемы, включая в случае буллинга, оскорблений и запугивания со стороны других учеников или учителей
8. Соблюдать чистоту и порядок в классе и на школьной территории
9. Спокойно ходить внутри здания и на территории школы.

Памятка для родителей

Буллинг в школе. Практические советы для родителей.

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Буллингом обозначают физический и/или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Как защитить ребенка от травли?

1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме

Первое и основное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.

Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в будущем. Ситуация с буллингом может кардинально измениться тогда, когда обращаться за поддержкой к самым близким людям станет нормой.

Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком помогут общие дела, увлечения, интересные поездки. Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый. Так вы сможете быстрее понять, что что-то идет не так и вовремя вмешаться в ситуацию.

Уважительно относиться к ребёнку, развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самооценности с самого раннего возраста

Для ребёнка должно быть нормой, что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо. Присмотритесь к своему состоянию – насколько вы придерживаетесь такого принципа в собственной жизни и какой пример отношения к себе видит ваш ребёнок. Именно с чувства уважения к себе и необходимо начинать родителям и учителям, которые непрерывно взаимодействуют с детьми. Допуская неуважительное отношение к себе, мы не так категорично относимся к проявлению неуважения к другому.

2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место

Вместе с ребёнком найдите дело, увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и принесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений. Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию. В подростковом возрасте отношения с родителями бывают сложными и важно, чтобы ребёнок имел возможность обратиться ещё к какому-то значимому и обладающему авторитетом взрослому.

3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер

Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

4. Обсуждать с ребенком проблему буллинга

Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребенком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).