Предупредить возникновение такого явления как буллинг гораздо легче, чем работать с его последствиями!

Травля (буллинг) - это наиболее распространенный вид школьного насилия в настоящее время. Ее можно встретить в любой школе мира. Травля - это когда человек или группа людей бьют, смущают или угрожают другому человеку нарочно снова и снова. Последствия травли, влияющие на здоровье и успеваемость учеников, серьезны и долгосрочны.

Является ли ваш ребенок жертвой травли?

Вот несколько тревожных признаков:
- теряет интерес к школе, отказывается ходить в школу
- выбирает другой путь до школы
- кажется счастливым в выходные, а в будни нет
- неожиданно предпочитает проводить время в компании взрослых
- часто болеет, мучается бессонницей или ночными кошмарами
- приходит домой и не может объяснить свои царапины и синяки
- кажется замкнутым, одиноким, тревожным или боязливым и не говорит в чем дело, что не так
- появляются такие изменения в поведении как ночное недержание мочи, нервные тики, потеря аппетита, заикание
- хочет иметь защиту
- имеет мало друзей или их нет совсем
- начал «травить» других; агрессивен, протестует, неразумно ведет себя
- начинает испытывать интерес к жестоким фильмам и играм
- говорит, что к нему пристают, придираются или избегает конкретных мест в школе
- говорит о том, что сбежит или совершит суицид

Что делать, если вашего ребенка травят?

Как верно поступить?
- Сохраняйте спокойствие. Демонстрируйте уверенность, что вы, ваш ребенок и школа способны работать вместе для того, чтобы разрешить ситуацию.

- Разберитесь, что случилось и восстановите последовательность событий. Задавайте вопросы и верьте тому, что ваш ребенок говорит вам.
- Как можно скорее свяжитесь с учителем вашего ребенка.
- Попросите о личной встрече. Поговорите о том, что может сделать учитель, школа, ваш ребенок и вы, чтобы остановить травлю.
- Помогите вашему ребенку научиться быть устойчивым к травле.
- Помогите вашему ребенку развить навыки дружбы, а также научиться ходить прямо и уверенно, вместо того, чтобы сутулиться и боязливо озираться: язык тела имеет большое значение.

Вместе с учителем вы можете сделать следующее

- Назвать явление. Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда портят его вещи, - это называется ТРАВЛЯ. НАСИЛИЕ. Пока это явление не названо, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит. Поэтому взрослый должен назвать это явление группе.
- Обозначить травлю как проблему группы. Не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно травит. Обвинения ни к чему не приведут. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если группа не следит за чистотой отношений, она может заболеть - насилием.
- Вспомнить о курах и утках. Все знают сказку «Гадкий утенок». Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль. Но надо подумать о тех курах и утках. С утенком все в итоге будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?
- Сформулировать правила жизни в группе и заключить контракт. Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: "У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся - их разнимают". Правила выписываются на большом листе.
- Мониторинг и поддержка позитивных изменений. Очень важно чтобы взрослый, который взялся регулировать ситуацию, не бросал группу. Ему необходимо регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д.

КАК НЕ НАДО ПОСТУПАТЬ

- Обещать сохранить травлю в секрете. Крайне важно информировать об этом учителя, что бы каждый мог работать вместе на то, чтобы остановить травлю
- Звонить родителям детей, которые травят вашего ребенка. Родители детей, которые

травят других детей, часто занимают оборонительную позицию. Противостояние и конфликты с ними почти всегда только ухудшают ситуацию.
- Поощрять вашего ребенка и настраивать его на то, что бы он дал сдачи. Это подвергнет вашего ребенка опасности. Вместо этого, научите ребенка спокойно говорить «нет», «оставь меня в покое». Научите ребенка использовать юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
- Обвинять ребенка за то, что его травят. Обвинение прерывает общение с ребенком, и он чувствует себя беспомощным. Четко объясните вашему ребенку, что он не сделал ничего такого, за что его можно травить.

ЧТО СКАЗАТЬ СВИДЕТЕЛЯМ

Травля подразумевает участие не только жертв и агрессоров, но и свидетелей. Заручитесь поддержкой этой важной группы участников, сделайте их борцами. Четко обозначьте, что вы и школа хотите, чтобы каждый ученик, увидев как травят другого, сделал следующее:

- Отказался участвовать в этом
- Не игнорировал случаи травли, которые он видел или о которых знает. Ничего не делая, ты участвуешь в травле.
- Если возможно, заступись за того, кого травят. Скажи обидчику: «Не делай этого!», «Прекрати бить ее».
- Сообщай о случаях травли учителю или администрации школы.
- Никогда не дерись с обидчиком. Это небезопасно и это может ухудшить ситуацию.

УЧИТЕЛЬ СКАЗАЛ ВАМ, что ваш ребенок травит других, что делать?

- Поговорите с вашим ребенком. Сохраняйте спокойствие и дайте четко понять, что вы не поддерживаете травлю.
- Поговорите с учителем один на один и с другими сотрудниками школы. Получите как можно больше фактов. Отслеживайте, как меняется поведение вашего ребенка.

- Используйте разумные способы повлиять на ребенка.
- Не угрожайте, не кричите, не бейте, не отказывайте ребенку в вашей любви - эти действия говорят, что «правда у сильных». Это скорее вредит, чем помогает.
- Поддерживайте вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за следование домашним и школьным правилам. Заверьте вашего ребенка в вашей любви. Скажите, что вы будете работать вместе, чтобы изменить его поведение, и что вы не предадите его.

Вы думаете, что ваш ребенок травит других. Что делать?
- Контролируйте. Установите разумные ограничения. Возьмите себе за правило всегда знать, где находится ваш ребенок, с кем, что делает.
- Помогайте ребенку развивать социальные навыки.
- Травлю никогда не прекратить без вмешательства взрослых!!!