

Как разговаривать с ребенком о буллинге и кибербуллинге

Наблюдать, как ваш ребенок испытывает физическую и эмоциональную боль от буллинга или кибербуллинга процесс душераздирающий.

Некоторые родители не уверены, с чего начать, чтобы помочь защитить своих детей от буллинга и насилия. Другие могут не знать, являются ли их дети жертвами, наблюдателями или даже виновниками насильственного поведения.



Вот несколько советов о том, как начать разговор с детьми:

Но знаем ли мы что такое буллинг и кибербуллинг?

Буллинг - это целенаправленное нанесение вреда другому ребенку; действие, которое повторяется регулярно, и подразумевает наличие неравенства сил, что не позволяет жертве прекратить насилие по отношению к себе. Буллинг может быть везде и в любое время: в повседневной жизни, в переписках, или социальных сетях. Он не только мешает ребенку сосредоточиться на учебе, но и может стать причиной длительной психологической травмы. Буллинг не должен восприниматься несерьезно. Сегодня, к сожалению, буллинг в

некоторых школах стал частью повседневной жизни, но так не должно быть.

Кибербуллинг - это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Примерами являются:

- распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях
- отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах
- выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.



Начните с профилактики

Как я могу предотвратить буллинг в школе моего ребенка?

Удостоверившись, что ваш ребенок знает, что такое буллинг, вы сделаете первый шаг к обеспечению её / его безопасности.

1. Расскажите своим детям о буллинге. Зная что из себя представляет буллинг, ваш ребенок сможет легче его распознать.

2. Разговаривайте открыто и часто со своими детьми. Чем больше вы говорите со своими детьми о буллинге, тем легче они будут говорить вам, если они видят или испытывают его. Ежедневно интересуйтесь о времени детей в школе и их пребывании в Интернете. Спрашивайте не только об их уроках и мероприятиях, но и об их чувствах.

3. Помогите своему ребенку стать примером для подражания в борьбе с буллингом. Существуют три участника буллинга: жертва, субъект буллинга и очевидец. Даже если дети не являются жертвами буллинга, они могут сыграть важную роль в его предотвращении, будучи уважительными и добрыми к своим сверстникам. Если ребенок стал(-а) очевидцем буллинга, она/он может заступиться за жертву, оказать поддержку и/или публично осуждать подобное поведение.

4. Помогите развить ребенку уверенность в себе. Поощряйте ребенка записываться на любимые для них занятия присоединяться к любимым ими мероприятиям в вашем сообществе. Это также поможет укрепить доверие, а также группу друзей с общими интересами.

5. Будьте образцом для подражания для них. Покажите своему ребенку важность доброжелательного и уважительного отношения к другим детям и взрослым, делая то же самое с людьми вокруг вас, в том числе заступаясь за человека, который подвергся жестокому обращению. Дети смотрят на своих родителей и нередко проецируют их поведение в собственных действиях.

6. Станьте частью их онлайн-опыта. Ознакомьтесь с онлайн-платформами, которыми используется ваш ребенок. Предупредите

её/его о различных рисках, с которыми можно столкнуться в Интернете.

Я не могу точно определить является ли мой ребенок жертвой буллинга или кибербуллинга. Как мне это распознать?

Наблюдайте внимательно. Присмотритесь к эмоциональному состоянию детей, так как у некоторых из них могут быть сложности с высказыванием своей тревоги.

Знаки, на которые стоит обратить внимание:

- Физические следы, такие как необъяснимые синяки, царапины, сломанные кости и раны
- Страх ходить в школу или участвовать в школьных мероприятиях
- Тревога и/или волнение у ребенка
- Малое количество друзей в школе или за ее пределами
- Внезапная потеря друзей
- Потеря или исчезновение одежды, электроники или других личных вещей
- Часто просят денег
- Низкая успеваемость
- Пропуск занятия, или звонки из школы с просьбой вернуться домой
- Попытка держаться рядом со взрослыми
- Плохой сон и кошмары
- Жалобы на головные боли, боли в животе или другие физические недуги
- Плохое настроение после проведения времени в Интернете
- Становится необычайно скрытной(-ым), особенно когда дело доходит до онлайн-опыта
- Агрессия или вспышки гнева

Будьте открыты. Поговорите со своими детьми о том, что они считают хорошим и плохим поведением в школе, в сообществе и в Интернете. Важно иметь открытое общение, чтобы ваши дети чувствовали себя комфортно, рассказывая вам о том, что происходит в их жизни.

Что делать, если над моим ребенком издеваются или угрожают?

Если вы знаете, что ваш ребенок подвергается буллингу, вы можете предпринять следующие меры:

- 1. Слушайте своего ребенка открыто и спокойно.** Сделайте всё, чтоб они почувствовали внимание и поддержку, вместо того, чтобы пытаться найти причину издевательств или попытаться решить проблему. Убедитесь, что они знают, что это не их вина.
- 2. Скажите ребенку, что вы верите ей/ему;** что вы рады их откровению; что это не их вина; что вы будете делать все возможное, чтобы оказать помощь.
- 3. Поговорите с учителем или школой.** Вы и ваш ребенок не должны переживать буллинг в одиночку. Спросите, есть ли в вашей школе политика по предотвращению буллинга или кодекс поведения. Это может применяться как для буллинга в повседневной жизни, так и в Интернете.
- 4. Проявите поддержку.** Для вашего ребенка наличие поддерживающих родителей имеет важное значение для борьбы с последствиями буллинга. Убедитесь, что они могут поговорить с вами в любое время, и заверьте их, что всё обязательно станет лучше.

Что делать, если мой ребенок издевается над другими?

Если вы думаете или знаете, что ваш ребенок издевается над другими детьми, важно помнить, что это не естественное для них поведение. Могут быть различные предлоги, подталкивающие их к этому. Дети, которые запугивают других, часто просто хотят стать частью коллектива, нуждаются во внимании или просто впервые переживают определенные сложные эмоции. В некоторых случаях хулиганы сами являются жертвами или свидетелями насилия дома или в своем коллективе. Есть несколько шагов, которые вы должны предпринять, чтобы помочь вашему ребенку остановить данные действия:

1. Общайтесь с ней/ним. Узнав о том, почему ваш ребенок так себя ведет, вам будет легче найти способы им помочь. Чувствуют ли они себя в безопасности в школе? Они ссорятся с другом или братом? Если у них возникли проблемы с объяснением своего поведения, вы можете проконсультироваться с ответственным работником школы или детским психологом.

2. Поразмышляйте вместе о здоровых способах преодоления причин. Попросите ребенка объяснить ситуацию, которая их разочаровала, и постарайтесь предложить конструктивные способы реагирования. Используйте это упражнение для мозгового штурма возможных будущих сценариев и путей позитивного реагирования. Предложите своему ребенку "поставить себя на их место", представляя опыт человека, который подвергся буллингу. Напомните ребенку, что комментарии, сделанные в Интернете также могут задеть чувства другого человека.

3. Взгляните на себя. Дети, которые издеваются над другими часто проецируют свой опыт дома. Подвергаются ли они физическому или эмоциональному вредному поведению от вас или другого

воспитателя? Посмотрите внутрь и подумайте о том, как вы выглядите в глазах вашего ребенка.

4. Дайте возможность загладить свою вину. Если вы обнаружили, что ваш ребенок подвергает кого-то буллингу, важно призвать их к адекватным, ненасильственным последствиям. Например, ограничить их занятия, особенно те, которые поощряют буллинг (встречи с друзьями, время перед экраном, в социальных сетях). Поощряйте принесение извинений своим сверстникам и найдите способы сделать их более доброжелательными и уважительными к окружающим.