

ВЛИЯНИЕ БУЛЛИНГА

• у «жертв» травли чаще проявляются симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли и анорексия.

• снижение учебной успеваемости и замкнутость по отношению к окружающим

• чаще совершают попытки суицида, причем с суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная (исключение из сообщества, распространение слухов и т.п.), чем прямая, физическая или словесная травля.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- 1) при любой возможности он старается не пойти в школу или возвращается со школы в подавленном состоянии.
- 2) стал обидчивым, раздражительным или агрессивным без очевидных причин.
- 3) жалуется на боль в груди и животе, возникают недомогания (это психосоматические признаки страха) при отсутствии серьезного заболевания.
- 4) нарушенный сон, частые кошмары не редко являются признаками долгого стресса и организм (психика) уже не справляется самостоятельно.
- 5) у ребёнка нет друзей в классе, он практически не говорит о событиях в школе.

ЧТО ДЕЛАТЬ...

✓ находитесь в диалоге с ребёнком. Поинтересуйтесь о том, как дела в школе: «Что было на уроках и во время перемен?», или «Что тебя сегодня порадовало?», «Что тебя сегодня огорчило?», «Из-за чего тебе не хочется идти в школу?». Дайте ребёнку время на рассказ. Самое главное (и возможно сложное) это выслушать, сохраняя спокойствие, без негативных эмоций. Расспросить в деталях (как долго это продолжается, о свидетелях, о том, где находился учитель?) и т.д.

✓ поблагодарить ребёнка за то, что он с вами поделился, и успокойте словами «Я немедленно начну с этим разбираться». Тем самым дайте понять, что он теперь не один на один с этой проблемой.

✓ позвоните учителю и узнайте, что произошло и какие меры уже были приняты. Если учитель не в курсе дел, то поставьте его в известность.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

- хорошее средство против буллинга – это развитое чувство юмора. Научите ребёнка отвечать на обидные высказывания в его адрес.
- если ребёнок стал жертвой буллинга – скажите ему «Я верю в тебя!», «Хорошо, что ты мне об этом рассказал», «Я буду тебя защищать и мы вместе справимся с этим».
- обратитесь к классному руководителю и школьному психологу с данной проблемой. Сообща легче найти пути выхода из сложившейся ситуации.
- при посттравматическом стрессовом синдроме немедленно обратитесь к специалистам.
- ни в коем случае не игнорируйте случившееся с ребёнком и не пускайте все на самотек

ПОМНИТЕ

8-800-2000-122 - телефон службы доверия (каждый обратившийся, в том числе анонимно, сможет получить помощь психолога, который поможет понять детские проблемы и научит общению с ребёнком).

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.



Типы буллинга:

1. Физическая агрессия
2. Словесный буллинг
3. Запугивание
4. Изоляция
5. Вымогательство
6. Повреждение имущества

Виды буллинга:

1. Школьный буллинг
2. Буллинг на работе
3. Буллинг в семье

Профилактика школьного буллинга:

- создание таких условий в школе, которые не позволяют допустить проявления буллинга;
- если случай буллинга все же произошел, важны оперативные меры: разобщить жертву и буллера, для снижения стрессового воздействия;
- работа с детьми на укрепление личности и духа, упражнения на противостояние агрессии;
- определение форм буллинга, которые имеют место быть в школе;
- обсуждение проблемы на уровне классов, педагогического состава;
- беседа с буллерами и их родителями;
- коррекция деструктивного поведения агрессивного ученика, работа с его семьей.

Школьный буллинг

Школьный буллинг – длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).



На что обратить внимание:

- ребенок, подросток на переменах жмется от всех в сторонке, ни с кем не разговаривает, имеет подавленный вид;
- здоровье ученика ухудшается, частые психосоматические проявления в виде респираторных заболеваний;
- за партой ученик сидит один, никто не хочет к нему подсаживаться (часто это последние в ряду парты);
- на переменах, или после уроков можно наблюдать картину, как группа ребят ждет кого-то озираясь по сторонам, при этом чувствуется исходящая от них агрессия;
- в столовой тоже можно заподозрить неладное, когда кто-то из учеников постоянно покупает еду для другого (часто младшие школьники покупают обед для старшеклассников);
- родители могут отметить факт того, что ребенок стал часто просить деньги на «нужды» класса, поэтому важно выяснить этот момент у классного руководителя;
- ребенок приходит домой подавленным, в школу идет с большой неохотой.



Наверное, каждый сталкивался с ситуацией, когда над ним или над его знакомыми насмеются, дразнят, задирают, бьют. Хорошо если один раз, а если это делают постоянно? Непростая ситуация, , увы, очень часто встречающаяся.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

И КТО ЕГО УЧАСТНИКИ?

В переводе с английского BULLY - хулиган, драчун, задира.

Термином «БУЛЛИНГ» называют агрессивное преследование, травлю одного или нескольких членов коллектива другими.

Такое третирование может быть разным. Бывает, человека просто постоянно высмеивают и унижают издевками, а иногда, все гораздо серьезнее. Но что бы это ни было: оскорбления, унижения, шантаж, угрозы, бойкот, физическое

насилие, преследование в Интернете - все это формы буллинга.

Быть жертвой травли совершенно невыносимо. Ведь ты не знаешь куда идти, что делать, у кого просить помощи. Порой кажется, что остаешься один на один с проблемой и никто в целом мире не способен тебе помочь.



Бывает и другая ситуация: задирают не тебя, а одноклассника, друга, просто хорошего знакомого. И это тоже не просто! Первое и несомненное желание - помочь ему, но очень не хочется оказаться на его месте и ябедой прослыть, тоже не хочется.



ВИДЫ БУЛЛИНГА:

- физическая агрессия;
- словесный буллинг;
- запугивание;
- изоляция;
- вымогательство;
- повреждение имущества;
- кибербуллинг (угрозы в соц. сетях)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ ПРИТЕСНЕНИЯ БУЛЛИНГА?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смирайся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.



Советы психолога родителям: как помочь подростка воспитать уверенность в себе.

Всегда подбадривайте подростка.

Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!» нет такого скромного успеха, который не заслуживал бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать без дела. Критику, нужно сочетать с похвалой и практическим советом.

Позволяйте исследовать.

Подростки, да и взрослые восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды и идут по их стопам. Но, как часто мы учим наших детей не рисковать! Позволяйте исследовать новое в разумных пределах. Настраивайте на успех. Внушайте своему ребенку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь. Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как мечту осуществить. Станьте режиссером. Поощряйте сына или дочь выступать в группе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения - одно из главных качеств уверенного человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступить перед группой. Подскажите ему, как нужно говорить, - громче или тише, может быть более выразительно. Родители должны привить ребенку такие качества как: уважение, находчивость, ответственность. Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнить правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность). В заключение следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.