

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БУЛЛИНГА?

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1 УСТАНОВИТЕ И СОХРАНЯЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рекомендуем не практиковать такой подход в воспитании детей: хвалить ребенка за хорошие новости и критиковать за плохие. В противном случае с вами будут делиться лишь той информацией, за которой последует положительная реакция.
- Если ребенок рассказал Вам о буллинге, не обесценивайте проблему буллинга, не говорите ребенку, что "он сам виноват/сама виновата". Отнеситесь с пониманием, внимательно выслушайте.
- Не предпринимайте никаких действий за спиной у ребенка, не вмешивайтесь в его дела без его согласия. Его самый большой страх состоит в том, что с приходом родителей все станет только хуже.
- Обязательно сообщите об этом случае классному руководителю и завучу. Руководство школы по закону обязано создавать безопасную среду в школе свободную от любого физического и психологического насилия.

2 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

- Научите ребенка правильно реагировать на критику, справедливую и несправедливую. Важно донести до него, что любая критика — это не личная обида, а лишь чье-то мнение о какой-либо отдельно взятой ситуации.
- Помогите ребенку найти занятие, в котором он сможет проявить себя. Уверенные в себе дети реже становятся жертвами травли, а успех в любимом деле, пусть даже незначительный, поможет легче справиться с последствиями агрессии, если она уже случилась.

3 РАБОТАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО С РЕБЕНКОМ, НО И С КОЛЛЕКТИВОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Забудьте о таких советах, как «не обращай внимания» и «дай им сдачи». Ребенок может суметь разобраться с обидчиком, но ему не под силу изменить ситуацию в коллективе, где оскорбления и издевательства — общепринятый способ выражения эмоций.
- Воздействуйте на преподавательский состав и подключайте к проблеме других родителей: никто не хочет, чтобы его ребенок подвергался.

4 НАУЧИТЕ РЕБЕНКА РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Обсудите с ребенком все случаи травли и научите правильно реагировать на провокации. Расскажите, почему спокойствие и рассудительность лишают обидчиков главного — видимого результата их издевательств.
- Научите ребенка не бояться сообщать о случаях травли Вам, учителю или школьному психологу. Ребенок не должен молчать и бояться сообщить о пережитом насилии.

5 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СФОРМИРОВАТЬ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ С ЕГО ОКРУЖЕНИЕМ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Чаще приглашайте одноклассников ребенка в гости (особенно тех, кому он симпатизирует). Если у ребенка есть какое-то необычное хобби, помогите ему рассказать о нем сверстникам.
- Поддерживайте отношения с родителями других детей. Зачастую именно дружба между взрослыми становится поводом для общения между детьми. Для этого достаточно предложить собраться после школы в кафе или сходить семьями в кино.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БУЛЛИНГА?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛ:

1. Проводить интерактивные уроки для школьников по защите от буллинга и кибербуллинга

2. Принять антибуллинговые инструменты для школ: политику, кодекс и памятку для родителей:
<https://drive.google.com/open?id=1-zDZLldJmwRneOMhxvgGoRhiPL-c5mHU>

3. Проводить уроки по буллингу и кибербуллингу для учителей, сотрудников школ и родителей

