

# **Консультация для родителей «Буллинг: что нужно знать родителям, чтобы защитить своего ребенка»**

**Педагог-психолог Орехова В.И.**

Буллинг – это серьезная проблема, с которой может столкнуться любой ребенок. Важно, чтобы родители были осведомлены о том, что такое буллинг, как его распознать и как помочь своему ребенку, независимо от того, является ли он жертвой, агрессором или свидетелем.

## **Что такое буллинг?**

Буллинг (от англ. *bullying* – травля, издевательство) – это агрессивное поведение, которое характеризуется:

- **Повторяемостью:** издевательства происходят не один раз.
  - **Дисбалансом сил:** у агрессора есть власть над жертвой (физическая, социальная, психологическая).
  - **Намеренностью:** агрессор осознает, что его действия причиняют вред.
- Буллинг может проявляться в разных формах:
- **Физический буллинг:** ударами, пинками, толчками, повреждением имущества.

- **Верbalный буллинг:** оскорблений, обзывания, насмешки, угрозы.
- **Социальный буллинг:** игнорирование, изоляция, распространение слухов, исключение из группы.
- **Кибербуллинг:** издевательства и преследования в интернете (через социальные сети, сообщения, электронную почту).

## **Роль родителей в предотвращении буллинга**

Родители играют ключевую роль в предотвращении буллинга. Важно быть внимательными к своему ребенку и знать, что происходит в его жизни.

## **Как распознать, что ребенок вовлечен в ситуацию буллинга:**

- **Жертва буллинга:**
  - Ребенок становится замкнутым, тревожным, подавленным.
  - У него пропадает интерес к обучению, друзьям, любимым занятиям.
  - Он часто жалуется на головные боли, боли в животе, проблемы со сном.
  - У него появляются необъяснимые травмы, повреждения одежды.

- Он теряет вещи, деньги.
- Он избегает определенных мест или людей.
- **Агрессор (буллер):**
  - Ребенок проявляет агрессию, раздражительность, вспыльчивость.
  - Он склонен обвинять других в своих проблемах.
  - Он любит командовать, унижать других.
  - У него есть проблемы с правилами и авторитетами.
  - Он часто вовлекается в драки и конфликты.
- **Свидетель буллинга:**
  - Ребенок становится тревожным и виноватым.
  - Он может бояться говорить о том, что видел.
  - Он может чувствовать себя бессильным и беспомощным.

**Как реагировать, если вы подозреваете, что ваш ребенок вовлечен в буллинг:**

1. **Сохранийте спокойствие.** Ваша реакция должна быть взвешенной и обдуманной.
2. **Выслушайте ребенка.** Позвольте ему выразить свои чувства и переживания.
3. **Не вините ребенка.** Независимо от того, является ли он жертвой, агрессором или свидетелем, он нуждается в вашей поддержке.
4. **Соберите информацию.** Поговорите с куратором, другими родителями, друзьями ребенка.
5. **Обратитесь за помощью.** Если ситуация серьезная, обратитесь к педагогу-психологу, службу медиации.

**Как говорить с ребенком о буллинге:**

- **Создайте атмосферу доверия.** Ребенок должен знать, что может обратиться к вам с любой проблемой.
- **Задавайте открытые вопросы.** Вместо «У тебя все хорошо в колледже?» спросите: «Как прошел твой день в школе? Были ли какие-нибудь трудности?».
- **Активно слушайте.** Дайте ребенку выговориться, не перебивайте, показывайте, что вам не безразлично.
- **Поддержите ребенка.** Скажите, что вы рядом и готовы помочь ему.

- **Помогите ребенку найти решения.** Вместе придумайте, как он может справиться с ситуацией.

### **Кибербуллинг: защита ребенка в интернете**

Кибербуллинг – серьезная проблема, так как изdevательства в интернете могут быстро распространиться и нанести огромный вред.

Рекомендации:

- Научите ребенка настраивать приватность в социальных сетях, чтобы ограничить доступ к его личной информации.
- Объясните ребенку, что нельзя делиться личной информацией с незнакомцами, нельзя отвечать на провокационные сообщения, нужно сообщать о случаях кибербуллинга.
- Обратите внимание, если ребенок становится замкнутым, избегает пользоваться компьютером или телефоном, удаляет свои аккаунты в социальных сетях, это сигналы кибербуллинга.
- Сохраняйте доказательства кибербуллинга (скриншоты, сообщения), сообщите о случившемся в службу медиации.

Таким образом, буллинг – это серьезная проблема, которая требует внимания и участия всех членов общества. Родители, обучающиеся, педагоги – все должны объединить свои усилия для создания безопасной и поддерживающей среды, где нет места для насилия и изdevательств. Не оставайтесь равнодушными, если видите, что кто-то страдает от буллинга. Поддержите жертву, остановите агрессора и помогите создать мир, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности.

