

Буллинг в школе

Способы распознать, что вашего сына или дочь задирают другие дети, и методы противодействия буллингу в школе

Признаки того, что чадо третируют

- ✓ Начал проявлять агрессию к младшим;
- ✓ плохо спит и ест;
- ✓ быстро устает и не может сконцентрироваться;
- ✓ замыкается в себе, становится обидчивым, часто повторет «ты меня не понимаешь!»...

Помочь жертве буллинга

1-й метод. «Коллекция достоинств». Когда кто-то ведет по отношению к ребенку агрессивно - физически или морально, у него серьезно падает самооценка. Поэтому один из способов помочь чаду - составить список его хороших качеств, которые выделяют его из толпы. В следующий раз при встрече с обидчиком-задирой у ребенка в голове всплывает список своих позитивных черт.

2-й метод. Соблюдать принцип непроницаемой стены. Мы говорим ребенку: представь, что ты окружен непроницаемой стеной. Там, за ней, кто-то кричит, шумит - а ты как будто его не слышишь. Можешь даже засунуть в уши наушники и делать вид, будто слушаешь классную музыку.

3-й метод. «Проблемы обидчика». Предложите ребенку: представь, все, что говорит обидчик, относится не к тебе, а к нему, к личным проблемам забияки. Потому что человек, у которого порядок в голове, вряд ли так себя будет вести. И ребенок начинает видеть и оценивать ситуацию по-другому, и даже его организм начинает издавать другие запахи! Ведь если заглянуть в психофизиологию, когда человек напрягается, у него появляется запах пота. Если он постоянно в напряжении - то и запах с ним постоянно. Вы же знаете: если человек боится собаки, она это чувствует. То же - в мире людей. На уровне законов природы мы все едины.

4-й метод. «Техника толстокожего слона». Учимся самовнушению: «Я слон, я толстокожий, и все обидное, что мне говорят, отскакивает от меня как мячик». Не заикливаться на обиде. Чем больше жертва расстраивается - тем интереснее тирану.

5-й метод. Научите детей парировать выпады. Например, обидчица в школе говорит однокласснице: «ты страшная», а та в ответ: «а ты такая милашка». Обидчица ей: «ты дура», а та - ей: «тебе видней, ты умная»...

Смысл этих методов - толстокожести, парирования - в том, чтобы не дать словам обидчика проникнуть на вашу территорию. Как только позволили это, вы начинаете в сказанное верить и тоже становитесь невольным игроком в буллинг.

6-й метод. Играть с детьми в настольные, командные игры. Чтобы ребяташкам был важен сам процесс игры, а не возможность выиграть.

7-й метод. Дайте ребенку реализовать себя, тренировать его сильную сторону. Например, кружки, в которых он будет самоутверждаться, где у него будет расти самооценка.

Чего нельзя говорить...

...если вы педагог...

Часто в ситуациях, когда детей травят в школе, виноваты... учителя. Они провоцируют детей, говоря, например: дети, надо быть опрятными, а у нас Васечкин пришел в грязном пиджаке! И как будут реагировать одноклассники, если это начальная школа? Они засмеют Васечкина! Потому что дети копируют взрослых.

...и родитель

Мамы-папы зачастую говорят ребенку: «на себя посмотри» или: «ты сам провоцируешь ребят»... Получается, родители встают на чужую сторону и не слышат своего ребенка в его одиночестве. Прежде чем делать выводы, надо вникнуть в то, что ваш сын или дочь испытывали. И как они вообще умудрились оказаться в этой ситуации.

По материалам статьи психолога Регины Беседа

<https://www.kp.ru/> газета «Комосмольская правда»