

Методические рекомендации для родителей

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа, но не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным. К сожалению, чаще всего так происходит, что по различным причинам родители не вовлечены в данную проблему.

Причины, связанные с детьми:

1. Уверенность, что помощь получить не удастся;
2. Ребенок боится, что конфликтная ситуация станет еще хуже;
3. Ребенок жалеет родителей, заботится о них;
4. Ребенок боится, что родители будут его ругать.

Причины, связанные с родителями:

1. Переживание беспомощности и вины;
2. Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования.

Какую помощь могут оказать родители своим детям?

1. Обратит внимание на обстановку дома.

Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

2. Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями.

Исследователями было сделано интересное наблюдение: дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно. Поэтому так важно, чтобы хороший контакт был с обоими родителями.

3. Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими.

Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

4. Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли.

Дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей, с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

5. Не стоит доверять мифам о школьной травле.

Самый расхожий и токсичный миф — миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства.

Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?

Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

1. Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору — это очень важно усвоить.

2. Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.

3. Научить детей ни с кем (кроме родителя) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

1. не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;

2. сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
3. заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
4. сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

Различные конфликты и столкновения могут произойти на любом из жизненных этапов, но помощь и поддержка близких людей это самое простое и действенное средство против переживаний и стресса.