

# Роль семьи в профилактике буллинга



**Бошук Сергей Викторович,  
педагог-психолог МКУ РЦ “Детство”**

# Не путайте буллинг с конфликтом

## Черты буллинга

- неравенство участников;
- наличие конкретных ролей (агрессор, жертва, сторонники агрессора, наблюдатели);
- планируется агрессором;
- систематичность, регулярность;
- акцент на причинении страданий жертве;
- буллинг можно только остановить, вмешавшись со стороны.

## Черты конфликта

- равенство участников (сторон);
- нет конкретных выраженных ролей;
- не планируется, спонтанен;
- акцент на каком-либо предмете конфликта;
- конфликт можно разрешить самостоятельно.

## Истоки буллинга

- **Поведение взрослых и подражание им** (решение проблем силой, неумение и нежелание договариваться, слушать другого);
- **Жизненные установки на агрессивное или жертвенное поведение;**
- **Несформированность навыков рефлексии у детей** (что я чувствую, чего я хочу);
- **Несформированность личных границ ребенка** (дисбаланс прав и обязанностей, неумение сказать «нет», несамостоятельность);
- **Запрет на чувства и эмоции в семье.**

# Признаки вероятного буллинга в школе, которые вы можете увидеть дома

1. **Ребёнок стал хуже учиться**, подавлен, начал искать поводы не идти в школу, отпрашивается или пропускает уроки.
2. Часто **плачет** без очевидной причины.
3. **Не имеет друзей**, его не приглашают к себе, и он никого не хочет приглашать.
4. **Меняет маршрут** движения к школе или обратно, выбирает «окольные пути».
5. **Изменение отношений ребенка с его телефоном**, стремление уединиться, уйти от контактов с близкими.
6. Внешние признаки **насилия**, а также испорченная, испачканная или потерянная **одежда** - вместе с **неубедительными объяснениями** этим фактов;
7. Пропажа карманных денег.
8. Ребенок **отказывается рассказать**, как прошел его день в школе.
9. Никогда **не упоминает** никого из одноклассников.
10. Не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо.
11. У ребенка внезапно появляется желание **перейти в другой класс/школу**.

Как узнать правду? Быть готовым выслушать, прояснить чувства, оказать поддержку, предложить помощь

# Признаки вероятного буллинга в школе

1. На перемене кто-то держится **подальше от других** или уходит, находится недалеко от взрослых.
2. Школьные принадлежности ученика часто **разбросаны по классу** или спрятаны.
3. Неуверенное, **боязливое поведение** ребенка на уроке, **реакции других** детей на его ответы.
4. Ребенка постоянно **обзывают, дразнят**, дают обидные прозвища.
5. Его **зажимают в углу**, а при появлении взрослого - замолкают и расходятся.
6. Его **не выбирают во время игр, занятий**; с ним не садятся рядом.
7. Ребенок регулярно **покупает на свои деньги еду кому-то другому**.

Как узнать правду? Быть готовым выслушать, прояснить чувства, оказать поддержку, предложить помощь

## Важные семейные пункты профилактики буллинга

- 1. Обеспечить дома «тихую гавань»** – комфортное место для восстановления, накопления сил на следующий день (личное пространство, гармония, уважение, внимание, готовность выслушать);
- 2. Отказаться от «двойных стандартов»** (если ребенку нельзя делать что-либо «неправильное», то и родителям нельзя);
- 3. Уважать**, т.е. замечать человека, принимать его со всеми его желаниями, потребностями, с его индивидуальностью (и не обязательно соглашаться с его воззрениями);
- 4. Выделить ребенку зону ответственности** (наличие прав и обязанностей во вверенных вопросах).

# Что мешает детям чувствовать себя дома защищенными?

1. Условная любовь («любовь надо заслужить»)
2. Родитель-агрессор (унижения, угрозы, оскорбления, включая ТЫ-послание);
3. Несправедливость с детьми, «двойные стандарты»;
4. Отрицание эмоций ребенка;
5. Обесценивание (пренебрежение, умаление, недооценка) ребенка и его мнения;
6. «Обувание детей в родительские ботинки» («то, что хорошо мне, должно быть хорошо и тебе»);
7. Трата энергии на споры и обиды с ребенком.

## Как поддержать подростка, рассказавшего о буллинге

- Я тебе верю
- Это не твоя вина
- Вместе мы со всем справимся
- Хорошо, что ты мне об этом сказал
- Мне жаль, что с тобой это случилось
- Ты важен для меня, и я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.
- Давай вместе решим, что мы будем делать?
- Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?



# Как слушать подростка



- специально выделите время и место.
- попросите рассказать всю историю от начала до конца.
- дайте понять, что вы слышите и понимаете его.
- не задавайте наводящих вопросов.
- задавайте открытые вопросы.
- поблагодарите ребенка за доверие и за открытость.
- поддержите словесно, тактильно, похвалите за смелость.
- помогите ребенку почувствовать, что он способен справиться с ситуацией, исследуйте способы решения проблемы.

## Беседа родителя с ребенком, оказавшимся в роли агрессора

- Четко и подробно расскажи мне о случившемся.
- Сейчас не важно, кто начал, скажи, что делал именно ты.
- У тебя не было необходимости его бить. Ты сам хотел это сделать.
- Как, по-твоему, он себя чувствовал в это время?
- Каким образом ты можешь теперь исправить ситуацию?
- Чего ты хотел этим добиться? Позабавиться или привлечь внимание?
- Что еще ты мог бы сделать в этих обстоятельствах?
- Может, тебя что-то гнетёт и поэтому ты ищешь жертву?
- Зачем ты заставляешь людей страдать? Что поможет тебе перестать это делать?

Спасибо за внимание!