

ГБУ СО «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Лад»»



Буллинг и кибербуллинг: что нужно знать родителям?

Глухих Виктория Михайловна,
методист отдела развития психологической службы в образовании

Как распознать, что ребенок попал в трудную ситуацию?

- ▶ Нежелание ребёнка ходить в школу
- ▶ Отсутствие друзей
- ▶ Нежелание разговаривать о школе
- ▶ Соматические проявления страха
- ▶ Снижение успеваемости
- ▶ Заниженная самооценка ребёнка
- ▶ Пропажа вещей, денег
- ▶ Синяки, царапины, разорванная одежда
- ▶ Подавленное настроение после онлайн общения

Как не развить ВИКТИМНОСТЬ?

- ▶ Прислушиваться к мнению ребенка, учитывать его интересы.
- ▶ Уважать и соблюдать **личные границы**.
- ▶ Не стремиться избавить от всех проблем. Постепенно приучать к **самостоятельности** и умению брать на себя **ответственность**.
- ▶ **Поддерживать** во всех начинаниях.
- ▶ Учить не отказываться от собственных потребностей, помогать **найти оптимальный вариант** в ситуации выбора.
- ▶ Формировать у подростка умение решать проблемы **конструктивным путем**.
- ▶ Учить говорить твердое **«нет»** тому, что не устраивает.
- ▶ Наказание всегда должно быть **соразмерно** поступку.
- ▶ Родителю **подавать пример** ответственного, взрослого человека.

Что происходит с родителем, когда ребёнок испытывает трудности?

- ▶ **Волна эмоций** - переживания за безопасность ребенка, за его чувства и реакцию
- ▶ Активизация **контроля за деятельностью** ребенка (свои внутренние опасения)
- ▶ **Социальный фактор** - хочется показать себя ещё более хорошим родителем, состояние и действия которого заметны всем
- ▶ **Личностные особенности родителя** могут выйти на первый план (тревожность, враждебность, яркость проявлений, эмпатия, авторитарность и контроль, гибкость и т.д.)
- ▶ Изменение **взаимоотношений с другими родителями** (наличие ранее неразрешенных противоречий, которые усугубились ситуацией; изменение ранее хороших взаимоотношений в худшую сторону)

Что делать, если ребенок попал в сложную для него ситуацию?

1. Выслушать:

- ▶ не отрицать негативные чувства ребенка
- ▶ научить распознавать свои эмоции
- ▶ помочь справиться со своими чувствами (не осуждать и не высмеивать)

2. Резюмировать сказанное. Позволит ребенку посмотреть на проблему со стороны, а также увидеть ситуацию в целом (без интерпретаций и оценок) Стоит придерживаться фактов.

3. Понять причину происходящего: из-за чего произошла ситуация, какой результат ожидал.

4. Помочь сформулировать свою потребность/желание, так, чтобы другой не обиделся. Подсказать какие способы решения этой ситуации можно выделить. Дать ребенку возможность самому решить ситуацию.

***Научить разным способам реагирования** на спорные моменты, конфликты. Например, через проигрывания конфликтных игровых действий или рассказывая свой опыт проживания трудностей.

Как помочь ребенку в ситуации буллинга?

- ▶ **Окажите поддержку** своему ребенку, если он стал жертвой буллинга или свидетелем. Дайте ему понять, что вы будете с ним и поможете решить эту проблему.
- ▶ **Обратитесь к классному руководителю и/или психологу** в школе. Составьте **план действий**, уточните, что будут предпринимать специалисты. **Наблюдайте** за изменением ситуации, интересуйтесь у ребенка как он чувствует себя, не акцентируя внимания на негативных ситуациях, если ребенок про них не говорит.
- ▶ В случае, если буллинг продолжается, **обратитесь к администрации школы**.
- ▶ **Обратитесь в правоохранительные органы.**

Юридический аспект

- ▶ В российском законодательстве отсутствует определение понятия травля, или буллинг.

! Публичные оскорбления, угрозы, применение насилия и совершение иных действий, унижающих честь и достоинство.

Прежде чем обратиться в правоохранительные органы необходимо подробно **опросить ребенка** о случавшемся, **оценить его слова**, а также другие **доказательства** возможного применения насилия.

Вам может потребоваться **консультация юриста**, который профессионально оценит достаточность оснований для уголовного, административного или судебного преследования виновных лиц.

Статья
«Предусмотрена ли
юридическая ответственность
за буллинг?»



► **Эмоциональный дневник.**

Вместе ведите записи о чувствах, обсуждайте ситуации.

► **Игры на распознавание эмоций.**

Используйте художественную литературу и фильмы для примеров, обсуждайте, что чувствуют персонажи книг и фильмов.

► **Техники саморегуляции.**

Обучайте ребенка дыхательным упражнениям, простым техникам релаксации, способам переключения внимания.

! Обязательно практикуйте техники и упражнения вместе.

► Устраивайте **семейные обсуждения эмоций.**

► Создавайте свои **ритуалы для снятия стресса.**

Тетрадь самопомощи
для подростков
«В гармонии с собой»



Буклет
«Как справиться
со стрессом в школе»



ПЛЯП

Позволяет выразить понимание собеседнику, акцентировать внимание на более важном, выиграть возможность обдумывания ответа, снизить напряжение.

Перевести негативно-окрашенное предложение в нейтральное.

Примеры, как начинать фразу:

"Как я понял(а)...", "Правильно ли я понимаю...",

"Другими словами..."

Упражнение

«Парное мышечное напряжение»

▶ **Цель:** расслабление тела
через намеренное напряжение некоторых частей тела.

▶ **Ход:**

Напрячь на 30 секунд какую-то часть тела
и затем с выдохом максимально расслабиться.

Можно делать всем телом (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни),
либо одномоментно (например, сжать кисти в кулаках).

Упражнение «А ещё...!»

- ▶ **Цель:** осознание возможных ресурсов и расширение способов применения своего потенциала.

- ▶ **Ход:**

Участники по очереди продолжают фразы:

- ▶ «А ещё я умею...»
- ▶ «А ещё я могу...»
- ▶ «А ещё я горжусь...»

В завершении каждый участник говорит о том, какие *3 слова* он хотел бы услышать о себе

Важные слова поддержки:

- ▶ *Ты самый любимый!*
- ▶ *Ты очень многое можешь!*
- ▶ *Я горжусь тобой!*
- ▶ *Я всегда рядом!*
- ▶ *Что бы ни случилось, дом - твоя крепость!*
- ▶ *Расскажи мне, что с тобой?*



Контакты

ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

- ▶ г. Полевской, ул. Черёмушки, 24
+7 (34350) 5-77-87
- ▶ г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8
+7 (343) 385-81-10
- ▶ Сайт: centerlado.ru
- ▶ Региональный информационный портал «Наши дети»: nashi-deti66.ru

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

8 800 101 24 11