Буллинг

Буллинг – школьное насилие, издевательства и унижения в отношении ученика со стороны других учащихся или учителей. Это систематическое проявление агрессии и причинение вреда. Буллинг чаще встречается в подростковой среде.

Как бороться с буллингом. Советы психолога

1. Попытаться понять настоящую причину происходящих перемен с ребенком.
2. Убедиться, что факты буллинга действительно имеют место быть.
3. Обязательно сообщить учителю и психологу о фактах травли и вместе с ними найти решение проблемы.
4. После сильного стресса позволить ребенку не ходить в школу 1-2 дня.
5. При необходимости сменить класс или школу.
6. Если у ребенка проявляется посттравматический стрессовый синдром, потребуется помощь психолога.
7. Нельзя игнорировать настроение ребенка и пускать ситуацию на самотек, поддержите ребенка, похвалите за то, что он сказал правду и не скрыл ее.



Несколько советов для родителей пострадавшего ребенка

- Ребенку нужна поддержка, он должен знать, что рядом есть люди, которые всегда готовы помочь. Все проблемы можно решить – это не конец света. Родители должны объяснить ребенку, что он личность, он заслуживает уважения, любви и заботы. Никому нельзя давать себя в обиду. Подчеркнуть достоинства своего ребенка. Напомнить за что именно его должны ценить и уважать. Развивайте самооценку ребенка. Он должен понимать свою значимость в обществе и рассчитывать на поддержку родных.
- Объясните ребенку, что не следует идти на поводу агрессора. Он ждет негативной реакции, а если ее не будет, он отстанет.
- Если травля продолжается, обратитесь за помощью к учителю. Вы можете настаивать на встрече с родителями агрессора и самим буллем. Не всегда такие встречи дают положительный результат, но порой это необходимо.
- Перевод в другую школу или класс не всегда решает проблему травли. В этом случае необходима помощь психолога – нужно найти проблему в поведении ребенка. Скорее всего потребуется семейная консультация.

Последствия и опасность подростковой травли

С какими проблемами сталкивается ребенок, являясь жертвой буллинга?

- Заниженная самооценка негативно влияет на успеваемость и общение с другими детьми.
- Частое тревожное состояние.
- Развитие депрессии.
- Пропадает доверие к людям.
- Возможно развитие антисоциального поведения
- На нервной почве могут развиться проблемы со сном, энурез, прогрессирующие головные боли.
- Пониженный иммунитет.
- Склонность к суицидальным мыслям.

ГАУСО СО
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Режевского района»

Профилактика буллинга.

