

Памятка родителям: Если ваш ребёнок стал жертвой буллинга

Дорогие родители!

Мы хотим поговорить с вами о важной теме - буллинге среди школьников. Буллинг представляет собой повторяющееся агрессивное поведение одного ребёнка или группы детей против другого ребёнка, которое направлено на унижение достоинства жертвы, её изоляции и создание чувства страха.

Если вы заметили изменения в поведении вашего ребёнка, такие как снижение успеваемости, нежелание идти в школу, проблемы со сном, подавленное настроение, замкнутость или даже жалобы на физическое здоровье, возможно, он столкнулся с травлей.

Что делать?

1. Будьте рядом и поддерживайте своего ребенка

Первое правило помощи ребёнку, столкнувшемуся с буллингом - поддержка родителей. Постарайтесь создать атмосферу доверия дома, дайте ребенку возможность поделиться своими переживаниями и чувствами. Покажите свою готовность выслушать, поддержать и защитить.

2. Узнайте подробности ситуации

Важно выяснить причины происходящего и понять характер агрессии. Попробуйте спокойно обсудить ситуацию с ребёнком, задавая конкретные вопросы («Что именно произошло?»), и внимательно слушайте его рассказ. Запишите факты, имена участников конфликта и места происшествий.

3. Обратитесь к классному руководителю и администрации школы

Информируйте педагогический коллектив о сложившейся ситуации. Школа обязана принять меры по предотвращению случаев насилия и созданию безопасной среды для всех учащихся. Обсудите возможные пути решения проблемы совместно с администрацией образовательного учреждения.

4. Проведите профилактические беседы с ребенком

Обучите ребёнка правильному поведению в конфликтных ситуациях. Объясните, почему важно сообщать взрослым о случаях издевательств, научите простым приёмам защиты себя от нападений сверстников (например, игнорирование обидчиков).

5. Укрепляйте самооценку ребёнка

Помогите своему сыну или дочери почувствовать уверенность в себе. Поддерживайте интересы ребёнка, поощряйте успехи, подчеркивая сильные стороны характера и способностей. Развитие позитивного образа «Я» помогает противостоять негативному влиянию окружающих.

6. Научите справляться со стрессом

Поддержите развитие эмоционального интеллекта у ребёнка, помогите освоить техники расслабления и снятия напряжения. Регулярные занятия спортом, творчеством, музыкой способствуют снижению уровня тревожности и повышению устойчивости к стрессу.

7. Привлеките психолога

Психологическая помощь необходима детям, пережившим травмирующие события. Специалист сможет выявить скрытые последствия травмы и оказать квалифицированную поддержку ребёнку и семье.

Помните!

Ребёнок нуждается в вашей поддержке и защите! Вместе мы можем предотвратить негативные последствия буллинга и сделать школьную жизнь наших детей комфортной и безопасной.