

Новая разновидность школьного буллинга- **кибербуллинг** – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание).

Как уберечь ребенка от кибербуллинга

1. Обсудите с ребенком «опасные» стороны Интернета (предупредите его, что знакомства в Интернете и встречи с незнакомыми людьми могут быть небезопасными).
2. Убедите подростка не раскрывать свое настоящее полное имя, адрес или другую информацию, по которой можно легко установить личность человека.
3. Убедитесь, что ваш ребенок понимает опасность публикации откровенно сексуальных фото, фото, на которых он обнажен, а также тех, на которых он запечатлен в неловких ситуациях.
4. Напомните ребенку, чтобы он хранил пароли в тайне. Раскрывая пароль, человек теряет контроль за публикацией информации на своих личных страничках.
5. Все, что происходит в сети, так же реально, и посоветуйте не отправлять сообщений, когда подросток зол или расстроен.

Знайте, что делать в случае кибербуллинга:

Если вашего ребенка обижают в Интернете, вы должны вмешаться. Если вы знаете, кто именно издевается над вашим ребенком, попробуйте поговорить с его родителями или решить проблему через школу. Но всегда заранее обсуждайте подобные действия со своим ребенком! Подросток ни в коем случае не должен отвечать на агрессивные сообщения или пытаться дать отпор – это только раззадорит обидчиков. Заблокируйте хулигана и удалите его из контактов на всех ресурсах. Собирайте доказательства кибербуллинга. Сохраняйте все улики, включая сообщения, картинки и электронные письма. Не осуждайте ребенка, поддерживайте его и следите за его эмоциональным состоянием. Если нужно, обратитесь за помощью к специалистам. В случае кибербуллинга обязательно сообщите о нем своему Интернет-провайдеру, телефонной компании и в службу поддержки всех ресурсов, на которых проводилась травля. Обратитесь к юристу или к полиции, предоставив им доказательства издевательств. Сотрудничество с полицией особенно целесообразно, если кибербуллинг включает в себя мошенничество, угрозы, вымогательство или проводится на почве информации с сексуальным содержанием.

Важные моменты для подростка

1. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.
4. Признание и одобрение со стороны родителей.
5. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины.
6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.
7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении.
8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей.
9. Сотрудничество со школой. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав.учебного отделения, зам.директора по воспитательной работе.
10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.



Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Содействие»

Разговор на равных



Педагог-психолог

Шипунова Екатерина Алексеевна

Источники:

1. <http://www.tkfk.ru/informatsiya/roditelskij-vseobuch/rekomendatsii-roditelyam-podroстка>
2. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь/ сост. Н.В. Кротова – Минск: Красико-Принт, 2015. – 96 с.

Работа с клиентами:

с 8.00 до 17.00

(кроме субботы и воскресенья)

по предварительной записи

тел./факс: 8 (48536) 7-41-81

услуги предоставляются бесплатно

152155, Ярославская область,

г. Ростов, ул. Фрунзе, д. 22 “А”

e-mail: pms-zentr@mail.ru

РОСТОВ



Разговор с подростком на взрослом языке

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

Рекомендации родителям

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально.

Предлагаем несколько вариантов:

- Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.
- Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.
- Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.



• Просите своего ребенка всегда иметь при себе заряженный телефон, отвечать на телефонные звонки или смс от родителей;

• Не стоит ругать ребенка за опоздание, разрешите ему задержаться на оговоренное время. Иначе велик риск, что ребенок всё равно будет оставаться вместе с друзьями, но уже ничего не скажет вам.

не скажет вам.

- Не стоит легкомысленно относиться к звонку ребенка о том, что за ним следят. Лучше встретить его и проводить домой.
- Не пытайтесь сократить дорогу, пройдя по безлюдной темной улице или аллее. Приучите ребенка своим примером к тому, что лучше пройти долгий путь по освещенной людной улице, чем сократить его по лесопарку.
- Не разрешайте подростку приводить малознакомых людей к себе домой. Будьте в курсе с кем общается ваш ребенок.

Живя в современном мире, подростка могут подстерегать опасности и в школе, и на улице и в интернет пространстве. Он еще не оброс броней, он доверчив и незащищен, несмотря на желание выглядеть взрослым.

Поговорим об этом подробнее!

Ребенок стал жертвой буллинга

Буллинг — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим.

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. *Физический школьный буллинг* - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;
2. *Психологический школьный буллинг* - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.



Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга:

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Родителям необходимо своему ребёнку привить навыки психологической защиты, научить его технике общения с другими людьми. Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее.

Почти любое насилие со стороны детей всегда идет в то место, где ребенок – жертва насилия – в себе не уверен. Чтобы обрести уверенность, в 10-12 лет каждый уже может сам сесть с ручкой и написать: «Я люблю себя за...» – и перечислить, за что я себя люблю. И если там будет хотя бы 5 пунктов, то это уже признак успешности человека, а если меньше, то это повод помочь ребенку найти в себе достоинства.

Очень эффективно для развития уверенности в себе выполнять упражнение—продолжить предложения «Я хороший, потому что...», «Я горжусь собой, потому что...». Всегда есть что-то, что ребенок делает хорошо, намного лучше других. Но в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. Когда ребенок пишет вот такое сочинение о самом себе, родитель должен быть рядом, чтобы помочь ему ответить на его вопросы.

Спокойные, уверенные в себе родители с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребёнка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.