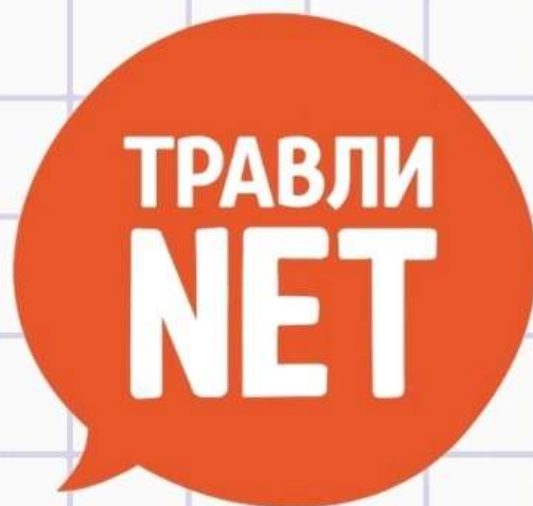
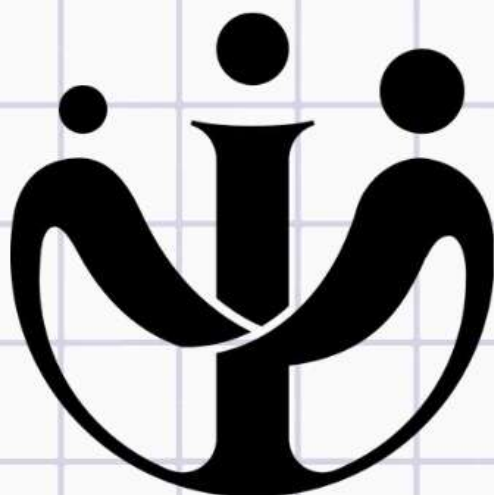


БУЛЛИНГ

**14 РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И РОДИТЕЛЕЙ**



ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖЕРТВЕ БУЛЛИНГА

Изменение свое окружения и досуга

- Важно заниматься активной деятельностью, связанной с движением. Это могут быть разные виды спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед), прогулки с собакой или даже походы за продуктами.
- Помогать другим – это источник выработки «гормонов счастья». Ребенок может участвовать в волонтерских организациях, поддерживающих нуждающихся, пожилых людей, животных.



- Заводить новых друзей, расширять круг знакомств, например, с помощью секций по интересам, туристических клубов. Важно дать понять подростку, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе, это могут быть и взрослые люди, обладающие интересным опытом, и родственники, и друзья семьи, и даже учителя, с которыми сложились дружеские отношения.
- Пробовать новую деятельность, которая интересна и помогает соединить сильные стороны подростка и любопытство. Осознание того, что что-то получается – важный фактор роста уверенности себе.

Проговаривание взрослым: что если у ребенка есть мысли о мести, то в поисках возмездия он будет вовлекаться в неприятное взаимодействие и сосредотачиваться на негативных переживаниях. Лучше уделять внимание своим интересам. При этом важно, чтобы ситуация травли была взята под контроль взрослыми.

Важно подчеркнуть, что обидные слова, которые произносят агрессоры – это их способ обратить внимание на промахи других людей, чтобы никто не заметил их собственных.



Посоветовать иногда говорить с самим собой.

Внутренний диалог – хороший ресурс принятия решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полезно бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову.

Примерный план разговора с самим собой:

- В чем заключается проблема?
- Как она заставляет меня себя чувствовать?
- Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным – хотя бы частично?



- поддерживать уверенный вид с поднятым подбородком, средней дистанцией между собеседниками, спокойными жестами, взглядом в глаза;
- по возможности твердо и категорично говорить: «Мне это не нравится», «я не разрешаю так со мной говорить» и т. д.

Помочь отнестись к ситуациям травли

безлично. Как к некой «плохой привычке», которая есть у некоторых людей и которую им придется преодолеть.

Признать, что буллинг травмирует и жертве нужно время, чтобы прийти в себя.



Научить распознавать собственные эмоции.

Узнавание и называние эмоций снижает интенсивность их проживания в моменте, помогает действовать более рассудительно.

Обсудить, какие техники совладания с эмоциями обычно использует ребенок. Это

может быть покупка приятных мелочей, сладкого, разговор с близкими или друзьями, техники саморегуляции (музыка, медитации). Подумать о новых способах, например, самовыражении в творчестве – нарисовать что-то, написать стихотворение, сделать украшение. Прожить тяжесть момента помогает банальная уборка, изменение окружающего пространства.

- Что я еще могу попробовать сделать?
- Какие есть варианты развития событий?
- Какими будут последствия каждого из возможных решений, которое я приму?

Потренировать варианты противостояния обидчикам

- уходить, когда грозит физическая опасность;
- сразу сообщать взрослому о произошедшем в школе (классному руководителю, другим учителям, школьному психологу, завучу, директору);

Сделать акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно. Проблема не в жертве, а в том, кто является агрессором. Иногда обидчик пытается повысить свой статус «нездоровым» способом, унижая другого и отыгрываясь за свои обиды. Иногда он пытается развлечься, не умея занять себя по-другому.

Сказать, что обидчики ждут реакции. Юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшее нападение. Если ребенок будет выглядеть спокойным, буллы, не получив желаемого, начнут отступать.

Рассказать о ведении дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если ребенок будет его вести, то быстро заметит, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

Научить строить планы на будущее. Обсудить, каких целей хотел бы добиться подросток, какие для этого нужно решать задачи и какие действия можно совершить прямо сейчас.

Предложить поговорить с родственниками о том, как они вели себя, когда у них были проблемы в школе (если есть уверенность, что взрослые на займут обвиняющую позицию).

Рассказать о ведении дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если ребенок будет его вести, то быстро заметит, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

Научить строить планы на будущее. Обсудить, каких целей хотел бы добиться подросток, какие для этого нужно решать задачи и какие действия можно совершить прямо сейчас.

Предложить поговорить с родственниками о том, как они вели себя, когда у них были проблемы в школе (если есть уверенность, что взрослые на займут обвиняющую позицию).