

4.4. Вовлечение семьи в управление ситуациями буллинга

Рекомендации для родителей, чьи дети стали жертвой буллинга

- Убедитесь, что вы открыто и постоянно общаетесь со своим ребенком. Обсуждения между родителями и детьми очень важны.
- Учите своих детей уважать других, прежде чем идти в школу, и продолжайте говорить об этом.
- Следует прекратить даже небольшие акты поддразнивания, если вы замечаете их у своего ребенка или если он рассказывает вам о происшествиях. Не забывайте корректировать этот тип поведения в связи с юным возрастом ребенка. Это как раз то время, когда такое поведение нужно прекратить.
- Учите детей быть ассертивными. Поощряйте ясно выражать свои чувства, говорить НЕТ, когда они чувствуют себя некомфортно или испытывают давление, заставляя себя, не падая духом, уходить от опасных ситуаций.
- Прекратите агрессию / буллинг всякий раз, когда вы видите его у детей. Взрослые, которые остаются равнодушными или молчаливыми в случае агрессии, поощряют детей, демонстрирующих такое поведение.
- Слушайте и поддерживайте своих детей, когда они вам что-то говорят. Детям непросто делиться такой информацией со взрослыми, особенно с родителями. Если ребенок обращается к вам за помощью, уделите достаточно времени, чтобы выслушать его и оказать эмоциональную поддержку, прежде чем искать решения и действовать.
- Распознайте признаки депрессии или других проблем с психическим здоровьем. Молодые люди, которые испытывают стойкую агрессию, могут проявлять различные признаки, такие как грусть, изоляция, плохая концентрация и проблемы со сном. Эти симптомы могут повлиять на их социальные отношения и успеваемость в школе. Многие дети не осознают свои эмоциональные потребности и не говорят о них. Обязательно обратитесь и помогите, когда увидите эти признаки.
- Посоветуйте своим детям действовать, когда они видят агрессивное поведение. Попросите их поговорить с учеником, который ведет себя агрессивно, и сообщить учителю, если поведение не прекращается. Буллинг продолжается только тогда, когда это позволяют другие.
- Как родители, иницируйте определенные процедуры на уровне школы, правила с четкими последствиями. Буллинг с меньшей вероятностью будет возникать / сохраняться в школах, где взрослые участвуют и твердо борются с таким поведением. Таким образом, в школе дети получают четкий сигнал о том, что они узнают, что агрессия недопустима и что есть последствия.
- Помогите ребенку завязать дружеские отношения, побудите его заниматься спортом, записаться на внеклассные занятия, расширить круг знакомых и друзей.
- Никогда не разрешайте своему ребенку игнорировать агрессию.
- Не вините ребенка в произошедшем. Не думайте, что ваш ребенок сделал что-то, что вызвало буллинг.
- Позвольте вашему ребенку рассказать о пережитом. Сочувствуйте ребенку, скажите ему, что агрессия недопустима, что это не его вина, и что вы рады, что у него хватило смелости рассказать вам об этом.
- Если вы не согласны с тем, как ваш ребенок справился с ситуацией агрессии, не критикуйте его. Детям часто очень трудно понять, как лучше всего реагировать.
- Не поощряйте месть.
- Управляйте своими эмоциями. Защитный инстинкт родителей вызывает сильные эмоции. Хотя это сложно, сделайте шаг назад, успокойтесь и внимательно проанализируйте следующие шаги.

- Немедленно свяжитесь с учителем, школьным консультантом или директором вашей школы и поделитесь своими опасениями по поводу буллинга, о котором вам сообщил ваш ребенок.
- Работайте в тесном сотрудничестве со школьным персоналом, чтобы помочь решить проблему.
- Убедитесь, что у вашего ребенка безопасная и любящая семейная обстановка.
- Если вам или вашему ребенку требуется дополнительная помощь, обратитесь за помощью к школьному психологу и / или специалисту по психическому здоровью.

Вы можете помочь детям, используя следующие методы:

Игнорирование ребенка, который дразнит – желательно применять при буллинге малой степени тяжести (например, некрасивые слова). В этом случае предложите вашему ребенку вести себя так, как будто другой ребенок (который называет его уродливым) невидим, и вести себя так, как будто ничего не произошло. (Гнев или плач часто усугубляют дразнящее поведение).

Примечание: Игнорирование НЕ является эффективным методом в ситуациях, когда кто-то очень долгое время дразнит и использует агрессивное поведение с очевидной целью запугивания. Посоветуйте ребенку покинуть место действия и обратиться за поддержкой к взрослому.

Передача сообщения от первого лица – ассертивное сообщение – хороший способ выразить свои эмоции. Посоветуйте своему ребенку и попрактикуйтесь в использовании ассертивных сообщений дома, следуя схеме: «Мне грустно / я злюсь (мне это не нравится), когда вы шутите над моими очками, я хочу, чтобы вы прекратили».

Практика этой техники предполагает установление зрительного контакта и использование твердого тона.

Примечание: этот метод работает при использовании в контролируемой обстановке, где есть взрослый, есть некоторые правила и так далее (например, в классе, в школе). Использование его на отдыхе или в школьном дворе может ухудшить ситуацию (дразнящий ребенок поступает еще хуже, потому что замечает, что то, что он делает, вызывает эмоции и он получил то, что хотел).

Парадоксальный ответ. Эта техника учит ребенка, как изменить то, как он видит или понимает слова, которые ему говорят. Таким образом, он может заменить слова поддразнивания на комплименты. Например, ребенок шутит о ношении очков и говорит: «Четырехглазый». В этой ситуации ваш ребенок может вежливо ответить: «Спасибо, что заметили, что у меня есть очки!» (Ребенок, сделавший неуместное замечание, обычно сбивается с толку, когда не получает обычной реакции гнева или разочарования).

Другой парадоксальный ответ – выразить согласие с тем, что говорят. Например, правильный ответ ребенку, который дразнит и говорит: «У тебя столько веснушек!» это могло бы быть «Это правда, у меня много веснушек!». Согласие с указанными аспектами устраняет желание скрыть веснушки, оставляя без ответа ученика, который инициирует агрессивное поведение, потому что конфликт заблокирован.

Комплимент – это еще один тип реакции, препятствующий поддразниванию. Например, если кто-то смеется над способом бега ребенка, он может ответить комплиментом: «Ты хороший бегун!».

Юмор – еще один эффективный тип реакции, потому что полностью отличается от ожидаемого и подчеркивает, что не было достигнуто уязвимой точки. Кроме того, смех может превратить потенциально болезненную ситуацию в комичную.

В случаях, когда агрессивное поведение сохраняется, несмотря на методы, описанные выше, и ваш ребенок страдает, рекомендуется:

- Сообщите / проинформируйте администрацию школы. Администрации школы важно знать ситуацию, чтобы вмешаться и проконтролировать ход дела. Убедитесь, что вы в курсе состояния вашего ребенка и решений, которые руководство школы применяет для разрешения дела.

- Не поддавайтесь искушению предложить ребенку игнорировать агрессора, когда буллинг продолжается: игнорирование агрессора в таких случаях не работает. Человек, который проявляет агрессивное поведение, обязан прекратить.
- Вовлекайте ребенка во внеклассные мероприятия, общественные группы и / или другие интересные мероприятия. Важно, чтобы ученик, подвергшийся буллингу, был как можно ближе к другим детям, взрослым, чтобы свести к минимуму риск повторения эпизода буллинга, а также предотвратить самоизоляцию ученика (распространенная реакция). Участие в общественной деятельности и общение с близкими друзьями очень помогает пострадавшему ребенку – с одной стороны, в развитии просоциального поведения, с другой стороны, обеспечивая защиту от наступления депрессии или беспокойства и т. д.
- При необходимости смените школу, если руководство школы не нашло решений, чтобы остановить агрессивное поведение.

Рекомендации для родителей, чьи дети стали свидетелями буллинга

- Научите ребенка, как получить помощь от взрослых и не пострадать.
- Поощряйте своего ребенка вмешиваться устно, если он уверен, что это поможет, говоря: «Успокойся! Это ничего не решит»
- Скажите ребенку, чтобы он не развлекался, наблюдая за буллингом, потому что смех побуждает продолжить издевательство. И ни в коем случае не наблюдать молча за происходящим. Это также воодушевляет инициатора, который хочет быть в центре внимания.
- Поощряйте ребенка рассказывать взрослому, которому он доверяет, об агрессии, которую он видел. Предложите пойти в школу со взрослым или с другом, если это поможет ему почувствовать себя в большей безопасности.
- Объясните своему ребенку, насколько важно вовлекать детей, которых исключают из занятий.
- Похвала и награждение «подвигом» – если ребенок пытался поступить правильно, чтобы остановить агрессию, даже если его жест не увенчался успехом.
- Поработайте со своим ребенком, чтобы научить его конкретным способам и методам остановки буллинга. Например, разыграйте ролевую игру о том, что вы могли бы сказать или сделать, чтобы помочь кому-то, кто подвергается нападению.

Рекомендации родителям, чьи дети инициируют буллинг

Вы можете быть разочарованы или расстроены, когда узнаете, что именно ваш ребенок обижает других. Постарайтесь сохранять спокойствие и не винить себя в сложившейся ситуации; есть много причин, по которым ребенок становится объектом буллинга, и гораздо важнее выяснить эти причины, чем обвинять или наказывать, как только вы узнали об этом.

Рекомендуются следующие шаги:

- Скажите спокойно, но твердо, что то, что он делает, недопустимо.
- Разработайте в своей семье правила поведения вашего ребенка. Хвалите его за соблюдение правил и использование нефизических и логических последствий при их нарушении. Логическим следствием может быть запрет на использование телефона для общения с друзьями, использования электронной почты для общения с друзьями или занятий другими делами, которые нравятся вашему ребенку.
- Важно понимать, что произошло – ребенок может не знать, что это агрессия / поддразнивание / буллинг, поэтому очень важно изучить этот вопрос.

- В первую очередь поговорите с ребенком, чтобы узнать его версию того, что произошло, и вместе с ребенком исследуйте, как бы он себя чувствовал, если бы кто-то так себя вел с ним. При необходимости свяжитесь с директором школы / менеджером для выяснения ситуации.
- Дайте ребенку время выразить свою позицию по поводу того, что произошло, и задайте вопросы о причинах такого поведения, не каталогизируя и не оскорбляя его.
- Объясните, что вы будете делать дальше (мониторинг, применение наказания и т. д.), чего вы ожидаете от ребенка (письмо лицу, подвергшемуся насилию, публичные извинения и т. д.), и убедитесь, что он берет на себя обязательство все исправить.
- Будьте осторожны, объясняя ему, что поведение неправильное, а не то, что ребенок – дефектный или плохой, соответственно, то, что было неправильным, необходимо исправить.
- Проявите уверенность в своем ребенке и помогите ему восстановить отношения в классе и благоприятное отношение детей, обучая просоциальному поведению.
- Работайте в тесном сотрудничестве со школьным персоналом, чтобы помочь решить проблему. Договоритесь о дальнейших действиях и вместе сообщите ребенку, что его агрессия должна прекратиться.
- Убедитесь, что у вашего ребенка безопасная и любящая семейная обстановка.
- Если вам или вашему ребенку требуется дополнительная помощь, обратитесь за помощью к школьному психологу и / или специалисту по психическому здоровью.
- Тщательно проанализируйте поведение вашего ребенка, чтобы выяснить, не является ли его агрессия результатом инвалидности или расстройства. Иногда дети с ограниченными возможностями жестоко обращаются с другими детьми. В других случаях дети с определенными поведенческими расстройствами или ограниченными социальными навыками могут вести себя так, что их поведение можно принять за агрессию. Независимо от того, является ли поведение преднамеренной агрессией или вызвано инвалидностью, с ним все равно необходимо бороться и прекращать.
- Повлияйте на ребенка собственным примером. Моделируйте ненасильственное поведение и поощряйте совместную и неконкурентную игру. Помогите ребенку научиться различным способам разрешения конфликта и управлению такими чувствами, как гнев, неуверенность или разочарование.
- Организуйте ролевые игры. Помогите ребенку научиться различным способам разрешения ситуаций. Вы можете взять на себя роль ребенка, совершающего агрессию, и того, на кого нападают. Это поможет вашему ребенку понять, каково быть на месте другого человека.
- Дайте ему положительный отзыв. Когда ваш ребенок хорошо справляется с конфликтами, проявляет сострадание к другим, относится к другим с уважением или находит позитивный способ справиться с сильными эмоциональными состояниями, выразите свою признательность за эти неудавшиеся детские проявления. Положительное подкрепление более эффективно, чем наказание.
- Будьте реалистичны. Чтобы изменить поведение, нужно время. Будьте терпеливы, пока ваш ребенок учится новым способам управления чувствами и конфликтами. Держите вашу любовь, принятие и поддержку на виду.
- Обратитесь за помощью. Врач, учитель, директор школы, социальный работник в сообществе, школьный психолог и т. д. они могут помочь вам и вашему ребенку научиться понимать агрессивное поведение и справляться с ним. Спросите, предлагает ли ваша школа программу предотвращения буллинга и вмешательства. Издевательства причиняют боль всем. Родители могут сыграть значительную роль в прекращении подобного поведения.