

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ
«КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БУЛЛИНГА?»

Рекомендации для детей:

1. Если Вы пострадали от буллинга:
 - Расскажите о случаях буллинга взрослым, которым доверяете. Это не стыдно!
 - Будьте уверены в себе и сильным духом. Вы ни в чем не виноваты. В буллинге виноват зачинщик.
 - Не пытайтесь отомстить с помощью еще большей жестокости.
2. Если Вы свидетель травли:
 - **ВСЕГДА** отклоняйте предложения поучаствовать в травле.
 - Если Вы стали свидетелем травли, нужно немедленно привести кого-то из взрослых, рассказать классному руководителю или психологу. А также посоветовать пострадавшему ребенку рассказать родителям, преподавателю или психологу.
 - Обсудите с другими одноклассниками, друзьями, которым тоже не нравится травля. Если все будут против агрессора-буллера, ему ничего не останется, как сдаться, и он прекратит буллинг.
 - Нужно выступать против буллера-агрессора и дать понять, что его действия неправильные: они нарушают наши правила ГРУППЫ!
 - Нужно поддержать пострадавшего лично или публично.

Рекомендации для родителей:

Общие рекомендации:

1. Установите и сохраняйте доверительные отношения со своим ребенком

Что делать:

- Рекомендуем не практиковать такой подход в воспитании детей: хвалить ребенка за хорошие новости и критиковать за плохие. В противном случае с вами будут делиться лишь той информацией, за которой последует положительная реакция.
- Если ребенок рассказал Вам о буллинге, не обесценивайте проблему буллинга, не говорите ребенку, что "он сам виноват/сама виновата". Отнеситесь с пониманием, внимательно выслушайте.
- Не предпринимайте никаких действий за спиной у ребенка, не вмешивайтесь в его дела без его согласия. Его самый большой страх состоит в том, что с приходом родителей все станет только хуже.
- Обязательно сообщите об этом случае руководителю группы и заместителю директора. Руководство колледжа по закону обязано создавать безопасную среду в колледже свободную от любого физического и психологического насилия.

2. Воспитывайте в ребенке уверенность в себе

- Научите ребенка правильно реагировать на критику, справедливую и несправедливую. Важно донести до него, что любая критика — это не личная обида, а лишь чье-то мнение о какой-либо отдельно взятой ситуации.
- Помогите ребенку найти занятие, в котором он сможет проявить себя. Уверенные в себе дети реже становятся жертвами травли, а успех в любимом деле, пусть даже незначительный, поможет легче справиться с последствиями агрессии, если она уже случилась.

3. Работайте не только с ребенком, но и с коллективом

Что делать:

- Забудьте о таких советах, как «не обращай внимания» и «дай им сдачи». Ребенок может суметь разобраться с обидчиком, но ему не под силу изменить ситуацию в коллективе, где оскорбления и издевательства — общепринятый способ выражения эмоций.
- Воздействуйте на преподавательский состав и подключайте к проблеме других родителей: никто не хочет, чтобы его ребенок подвергался.

4. Научите ребенка реагировать на агрессию

Что делать:

- Обсудите с ребенком все случаи травли и научите правильно реагировать на провокации. Расскажите, почему спокойствие и рассудительность лишают обидчиков главного — видимого результата их издевательств.
- Научите ребенка не бояться сообщать о случаях травли Вам, преподавателю, куратору или психологу. Ребенок не должен молчать и бояться сообщить о пережитом насилии.

5. Помогите ребенку сформировать общие интересы с его окружением

Что делать:

- Чаще приглашайте друзей ребенка в гости (особенно тех, кому он симпатизирует). Если у ребенка есть какое-то необычное хобби, помогите ему рассказать о нем сверстникам.
- Поддерживайте отношения с родителями других детей. Зачастую именно дружба между взрослыми становится поводом для общения между детьми. Для этого достаточно предложить собраться после учебы в кафе или сходить семьями в кино.