

## Профилактика школьного буллинга. Рекомендации для родителей



Жертвой школьной травли (буллинга) может стать любой. Чем быстрее родители примут правильные меры, тем больше шансов избежать серьезных последствий для здоровья ребенка, считает психолог Людмила Петрановская.

### **Не припирайте ребенка к стене**

Раньше сын приходил из школы и рассказывал: «Сегодня на уроке Петька сказал...», «Мы все так смеялись...», но вдруг перестал цитировать одноклассников, обсуждать с вами школьную жизнь.

Дочка подавлена, выглядит напряженной, не хочет идти в школу – причем не контрольную прогуливает, а вообще не желает там больше появляться.

Ребенок может жаловаться на недомогание и даже на самом деле заболеть, представляя, что его ждет в классе.

В ситуации насилия жертва чувствует себя частично виноватой. Ребенок может скрывать свои проблемы в школе, боясь вашего осуждения. Не допытывайтесь, не припирайте его к стене.

### **Поговорите с учителем**

Если у вас появились подозрения, что ребенка травят в школе, поговорите с классным руководителем – обычно учителя замечают что-то. Можно попробовать расспросить близкого друга ребенка.

Если ваши опасения подтвердились, поговорите с ребенком. Можно, например, сказать: «Я знаю, что у тебя сейчас сложности. Я собираюсь с этим что-то делать. Я буду держать тебя в курсе, буду тебе обязательно рассказывать, что стану делать. Но так это оставлять нельзя, так не должно быть».

Кто-то считает, что не надо вмешиваться: якобы родители всегда будут для детей теми людьми, которые приходят и решают проблемы.

Следуя этой логике, я предлагаю взрослым не переводить трехлетку за руку через дорогу. Вдруг он привыкнет и будет всегда этого требовать? Пусть сразу идет сам.

Есть задачи, посильные и непосильные возрасту. Может быть, подросток справится с травлей сам, но далеко не всегда. Дети младшего подросткового возраста никогда не справятся сами.

Подросток может попросить не вмешиваться, но если за неделю ему не удастся исправить ситуацию самостоятельно, значит, нужна помощь взрослых.

В первую очередь, необходимо поговорить с учителем. Практика показывает, что педагог может остановить травлю за два-три дня. Еще несколько дней понадобится, чтобы окончательно нормализовать ситуацию.

### **Дома должна быть доверительная атмосфера**

Длительная травля может иметь серьезные последствия для детского здоровья, например, в виде невроза, депрессивного состояния. Если у вас нет уверенности, что буллинг прошел без потерь, я бы рекомендовала все-таки показать ребенка специалисту.

Дети иногда не рассказывают о своих чувствах и переживаниях родителям, потому что боятся их ранить или расстроить, боятся, что мама и папа посчитают их слабыми или глупыми. Тогда им проще проработать свои переживания с кем-то чужим.

Дома нужно создать такую атмосферу, чтобы у ребенка всегда была возможность открыто говорить о своих чувствах, по любому поводу. Важно, чтобы не произошло застревания, когда он испытывал бессильный гнев, злость, и не смог их выразить.

Например, родители решили пресечь травлю самостоятельно и перевели ребенка в другую школу, чувство несправедливости, негативные эмоции остались.

Вообще переход в другую школу надо обсудить с ребенком. Иногда это может стать выходом. А если в новом месте все повторится? Это выход, но – не первый, который приходит в голову, и не самый полезный.

Если ребенку эта школа нравится, почему он должен уходить?