

Консультация для родителей

«Учим ребенка защите от буллинга (травли)»

Уважаемые родители, в данном материале мы расскажем Вам о том, как помочь Вашему ребенку правильно реагировать на шутки ровесников, чтобы не увеличить риск буллинга в отношении себя.

К сожалению, на сегодняшний день буллинг (травля) представляет собой механизм самоутверждения в подростковой среде. Это, своего рода «игра во власть» с жестокими правилами. И важно поддерживать подростков, учить их уверенному поведению. И тогда обидчики не начнут «игру», если не получают желаемых реакций и поддержки «правил» со стороны тех, в отношении кого грубо шутят, критикуют или намеренно обижают.

В ходе общения с ребенком и обсуждения «обидных ситуаций» во дворе, в колледже, в компании, необходимо выделить определенные особенности и помочь ребенку проработать негативные эмоции.

1. Убирайте когнитивное искажение, «сверхообобщение» («все говорят...», «они все дураки...» и т.д.).

То есть подросток к вам приходит обычно со словами «все меня обзывают», «никто со мной не общается», «они всегда так говорят».

Здесь хорошо работают уточняющие вопросы:

«Прям ВСЕ сказали, что «ты глупый», или кто-то конкретный?» И Маша тоже сказала? И Вася? И преподаватели тоже? Может, директор тоже так говорит?

Вдруг окажется, что и студентов в группе больше, чем те двое, кто обзывается. Да и вообще мир значительно шире, чем вот эти 20 одноклассников. Осознание этого помогает снять первичное напряжение ребенка в контексте ситуации.

2. Убирайте когнитивное искажение «катастрофизация».

Очевидно, что подросток считает, что если кто-то посмеялся над его поступком или высказыванием, то он теперь навсегда останется объектом шуток и насмешек.

Задавайте вопросы:

А кто у вас в группе лидер? А над ним когда-нибудь смеялись?

А над вот тем мальчиком как-то подшутили, твое отношение к нему изменилось? Не давайте сами ответов — тут важно, чтобы ваши дети научились давать честные ответы самим себе, делать из них выводы, в дальнейшем самостоятельно оспаривать свои убеждения.

Ведь зачастую такие шуточки — просто стиль общения в компании, а не выпад конкретно против них.

3. Исследуйте вместе стили общения в разных компаниях.

В разных компаниях приняты разные правила общения, в мужских бывает много жестких шуток, например.

Далеко не во всех подростковых компаниях, прямо скажем, об этике общения не слышали. Смотрите вместе фильмы, читайте книги, обращайтесь внимание на взаимные шутки, на реакцию на них. Для самых смелых можно сходить на трибуну, когда тренируется футбольная команда. Нет-нет, самим играть не нужно, просто послушайте. А ведь это команда — зачастую закадычные товарищи, которые друг за друга горой, дружат крепко, но обращение «мазила» и «дурак» — самые ласковые в их лексиконе.

4. Делитесь личным родительским опытом.

Пусть папа расскажет, какая у него была кличка во дворе, какие забавы они с друзьями устраивали поочередно друг другу.

Многие мамы расскажут, как именно они попадали в «неловкие ситуации» в школе и как долго над ними могли посмеяться. А может, до сих пор есть подруга, которая помнит тот случай, и сейчас так весело его вспоминать? Так вот это и расскажите! Не специально, а просто мимоходом, к слову, за ужином. Учите подростка смеяться и шутить над самим собой.

5. Помогайте подружиться.

А для этого зовите в гости одноклассников или ровесников из компании — по одному-по двое. Пусть создают свою личную связь, глядя друг другу в глаза, оставаясь тет-а-тет. Тут меньше шуток, более глубокое общение.

А потом, вернувшись в общую компанию, вашему ребенку будет на кого опереться. Этот метод — один из самых действенных. Кроме того, позволит вам лучше узнать интересы и круг общения ребенка.

Отличный вариант поход в гости, совместные поездки, картинг, походы в аквапарк, в музей или просто в кино.

6. Работайте с самооценкой ребенка.

Важно понимать самим и научить этому Вашего ребенка, если человек внутри себя уверен, что с ним всё в порядке, то кто бы извне ему не сказал, что он «некрасивый, не умный и т.д.», от него это отскочит, как мячик от стенки. Принимаем и не принимаем оскорбления на свой счет мы именно своей самооценкой, а не чужими речами.

Общайтесь со своим ребенком чаще. Это очень важно. Поможем нашим подросткам преодолеть трудности вместе. Желаем Вам сил и терпения на этом пути. И пусть, этот путь, не будет быстрым, результат вас сильно обрадует.