Что скрывается за страшным словом и социальным явлением «буллинг»?!

В переводе с английского «bullying» означает — запугивание, издевательство или травля.

Как часто лично Вы или Ваши близкие сталкивались с этим?
Было страшно или сразу знали как постоять за себя?

Помните, что «буллинг» имеет «краткосрочную жизнь» - от школьного до институтского возраста, но и в этот период может случиться непоправимое для всех участников!

1. Объясните ребёнку, что основная цель обидчика — вывести из равновесия и на эмоции страха, паники и отчаяния!

Обязательно сообщите, что в случае, если он оказался в такой ситуации в роли «жертвы», необходимо абстрагироваться от ситуации, выключить «гаджет» и осознать, что никто не смеет им манипулировать, помыкать или заставлять испытывать чувство, что он изгой потому что не такой, как другие.

Есть ещё такие же люди, которые разделяют его точку зрения и имеют схожие интересы, через какое-то время он обязательно их встретит, а обидчик осознает, что был неправ.

2. Объясните ребёнку, что не все ровесники или сверстники должны быть похожи на него или его друзей и каждый имеет собственное мнение и самостоятельно определяет свои интересы.

Никто не хочет верить, что именно его ребёнок может быть агрессором в «буллинге»!

Однако в этом «противоборстве» есть и «агрессор» и «жертва», а иногда даже и «подстрекатель», наблюдающий за процессом со стороны.

К сожалению, практически никто из обидчиков не задумывается о последствиях своих действий, особенно если они действуют группой лиц.

Обязательно разговаривайте со своим ребёнком и расскажите, что за каждым негативным действием будет негативное последствие!

3. Объясните ребёнку, что в случае, если он стал «жертвой» — необходимо себя максимально обезопасить и зафиксировать осуществляемые действия обидчика любым возможным образом: сделать «скриншот», видео запись, найти свидетелей - тех, кто может подтвердить что это действительно совершалось, записать телефонный разговор, сохранить голосовое сообщение, а также использовать иные возможные средства фиксации.

Обязательно расскажите ребёнку, что необходимо сдерживать себя и не вступать в ответную дискуссию с обидчиком. Молчание и отсутствие реакции на действия обидчика в сети скорее всего приведёт к утрате интереса к «буллингу».

4. Объясните ребёнку, что при любых проявлениях «буллинга» необходимо принимать меры по его пресечению и предотвращению.

Объясните ребёнку, что если это происходит в киберпространстве, то необходимо писать в службу поддержки на блокировку аккаунта в связи с противоправными действиями владельца страницы/группы.

Если это происходит в жизни — обязательно поделиться этой информацией со взрослыми/родителями или близкими людьми, они обязательно помогут справиться с ситуацией и найти верное решение!

5. Объясните ребёнку, что ни в коем случае нельзя терпеть действия обидчика и копить это в себе, это может привести к непоправимым и печальным последствиям!

О происходящих моментах иногда неловко или стыдно говорить детям своим родителям: они боятся осуждения или что их будут ругать за то, что они не могут дать сдачи и справиться с ситуацией самостоятельно!

Не теряйте контакт с детьми, старайтесь объяснять им, что есть ситуации при которых необходимо обращаться за помощью ко взрослым/родителям/ близким и компетентным лицам (полицейским, психологам и даже писать обращения о общественные организации соответствующего профиля)!