

## «Если вашего ребенка обижают в школе»

Закон Российской Федерации «О безопасности» определяет это понятие, как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, в частности, ребенка, от внутренних и внешних угроз. В свою очередь понятие защищенности включает в себя соблюдение гражданских прав и свобод ребенка, среди которых есть право на жизнь и ее защиту, на безопасность и получение образования.

Психологи отмечают, что большинство родителей связывают понятие «хорошая школа» не только с качеством образования, но и с обеспечением безопасности детей, с заботой об их здоровье. В школе ребёнок не только получает образование, но и приобретает социокультурные навыки, учится выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми. Каждый класс как коллектив, представляет собой большое число детей, имеющих разные характеры, разное воспитание и свои взгляды на окружающий мир. Поэтому здесь нередки случаи конфликтов и психологического преследования, от легких до тяжёлых форм прессинга с крайними формами в виде психологического насилия, психологического террора, моббинга (группа против личности), буллинга (личность против личности), как способа добиться от человека желаемого результата (его поведения или чувств). Это могут быть насмешки, оскорбления, клевета, бойкот, сплетни и иные виды психологических и даже физических негативных воздействий. Дети наиболее ранимы к проявлениям любого вида насилия. Особенно критическими являются младший школьный и подростковый возрастные периоды, которые большинством исследователей рассматриваются "возрастами риска" в отношении насилия. Некоторые дети подвергаются психологическому террору на протяжении нескольких лет, и часто они остаются со своей бедой один на один.

Чтобы не быть ябедой и не усугублять свое положение, они не рассказывают о том, что являются изгоем в своей среде взрослым (учителям, родителям). Чаще всего моббинг выражается в насмешках, угрозах и издевательствах одноклассников, порче учебников, воровстве домашних заданий. В школе часто моббинг процветает в младших и средних классах. В этом возрасте нередко в коллективе находится человек, который не может за себя постоять или проявляет слабость в какой – либо ситуации.

Детство – важная часть жизни человека, определяющая будущее. Некоторые дети, испытавшие на себе воздействие издевательства в школе, усваивают модель поведения жертвы или преследователя, и несут ее в сознательную жизнь. **Таким образом, получается, что создать ученику в школе безопасное пространство – значит улучшить качество его жизни в будущем.** И родители, и учителя должны быть максимально внимательными к настроению ребенка, чтобы как можно раньше обнаружить неблагополучие.

Важной задачей родителей становится своевременное выявление таких ситуаций и активное участие в благополучном их разрешении... Для того чтобы вашего ребенка не обижали в школе, необходимо стараться воспитывать его так, чтобы он не стал отверженным в коллективе. Для этого с самого раннего детства воспитайте у ребенка уверенность в себе, поощряйте его желание быть самостоятельным и независимым, не опекайте его и повышайте его самооценку. Постоянные критические замечания и запугивания со стороны родителей сильно снижают самооценку ребенка. Научите ребенка ходить с высоко поднятой головой, говорить самоуверенно с твердым голосом. Кроме того, ребенок должен уметь общаться и найти правильный выход из любой ситуации.

Если ребенок ведет себя с достоинством и естественно, то никому и в голову не придет мысль смеяться над ним или делать замечания. Научите его, как вести себя и как отвечать задире, не унижая себя и не выражая с ним согласие. Также заранее объясните ему, как надо отвечать, если его обидят. Например, если обидчик сказал: "Ты - дурак", не обязательно дразнить его таким же образом. Лучше без всякой эмоции и уверенно глядя в глаза обидчику ответить: "Ну и что дальше!". Покупая одежду для своего ребенка, научите его вести себя так, чтобы он не очень выделялся от остальных сверстников. Ребенок будет чувствовать себя увереннее, если у него будут друзья. Поэтому, помогите ему их завести. Для этого приглашайте в гости сверстников, научите его делиться с детьми и заводить интересные темы разговора.

### **На что должны обратить внимание родители**

Если ребенок боится осуждения родителей, то он может не рассказывать им о своей проблеме. Ему хочется, чтобы родители его любили и эта ситуация ему кажется унижительной, он не хочет казаться слабым и лишней раз возвращаться к своим переживаниям. А мальчишки могут считать, что жаловаться на то, что тебя обидели, это не по-мужски и будут скрывать от родителей правду. Зачастую учителя бывают свидетелями, но они стараются не вмешиваться и не сообщать родителям о случившемся событии. Поэтому остается лишь один путь - родители сами обязаны догадаться, что их ребенка обижают в коллективе. Стоит обратить внимание на:

#### 1. Нежелание ребенка идти в школу

Если ребёнок старается придумать кучу оправданий, чтобы не идти в школу, и родителям и учителям следует постараться спокойно с ним поговорить и понять причину. Банальное нежелание учиться, как правило, не проявляется в постоянном «нытье». К тому же если малыш пытается выбрать другой (более извилистый маршрут) – можно бить тревогу. Вполне возможно, что ребенок просто оттягивает момент прихода в школу, или не хочет встречаться по дороге с недружелюбными детьми.

#### 2. Резкое изменение поведения

Признаки того, что у ребёнка не все в порядке в жизни:

Плохое настроение.

Раздражительность или агрессия без очевидных причин.

Угрюмость, нежелание общаться.

Обидчивость.

Замкнутость.

Угнетенное состояние.

На фоне замкнутости часто возникают недомогания – от кишечных симптомов (тошнота, рвота, боли в животе) до температуры при отсутствии серьезного заболевания. У ребенка нет друзей в классе, он практически не говорит о событиях в школе.

Ребенок болезненно реагирует на разговоры о дедовщине.

Возникают проблемы со сном, постоянное чувство тревоги, капризность, нервозность или плохое самочувствие.

### 3. Признаки физического насилия

Синяки ( являются самым ярким показателем физического издеватель-

ства), поломанные вещи, грязная одежда, оторванные пуговицы, порванные книжки или тетрадки. При объяснении причин образования признаков физического насилия дети часто опускают глаза и путано пытаются объяснить ситуацию.

Если ребенок пострадал, надо, прежде всего, выяснить, почему это случилось. Ведь только родителям известно, какой их ребенок и почему он не смог защитить себя в данной ситуации.

#### **Как поступать родителям в случаях обнаружении признаков**

##### **моббинга к их ребенку:**

- Стоит обратить внимание на тревожные сигналы ребенка, к примеру: он плохо спит, потерял аппетит, замкнулся, стал молчаливым.
- Предложить поговорить с сыном или дочерью в удобное для ребенка время, чтобы он смог подготовиться к разговору.
- Если обнаружилось наличие травли, обратиться к учителю или директору школы (в настоящее время в школах работают школьные службы примирения и комиссии по урегулированию конфликтов).
- Обратиться к психологу (причем, иногда лучше обратиться не к школьному, а к стороннему специалисту).
- Постараться обучить ребенка умению постоять за себя – как в физическом, так и в моральном плане. Как только дети чувствуют, что их жертва в состоянии защитить себя, они перестают преследовать ее. Если станет совсем невыносимо, возможно стоит перевести школьника в другой класс, другую школу (если ситуация травли в классе продолжается и все предпринятые действия не принесли результата). Отступить – не значит проиграть. Нужно помнить, что изменится среда - изменится и состояние ребенка.
- Ни в коем случае нельзя искать причину создавшейся ситуации в ребенке. Существует распространенное мнение, что жертва всегда сама виновата в том, что над ней чинят насилие. Это далеко не так! Многие дети и подростки становятся жертвами лишь потому, что были произвольно выбраны сильной стороной или же стали заложниками создавшейся не в их пользу ситуации.

**Помните о том, что выход всегда есть, но в одиночку ребенку с проблемой не справиться. Любите своих детей! Будьте рядом! Протяните им руку помощи!**