

Аксянова Сирия Хасиатулловна

соискатель, социальный педагог

МАОУ «Шыгырданская СОШ №1»

с. Шыгырдан, Чувашская Республика

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается тема профилактики буллинга в школе и роли родителей в этом процессе. Автор подробно раскрывает вопрос о том, как семейное воспитание и доверительные отношения с ребёнком могут предотвратить возникновение травли в детском коллективе. В статье представлены практические рекомендации для родителей: поддержание открытого диалога, обучение эмпатии, развитие навыков уверенного поведения и отстаивания личных границ.*

***Ключевые слова:** буллинг, профилактика буллинга, родители, школа, психологическая безопасность, эмпатия, детско-родительские отношения, конфликты, поддержка ребёнка.*

Буллинг в школе – это серьёзная проблема, которая может иметь долгосрочные последствия для психического здоровья детей. Родители играют важную роль в профилактике буллинга, помогая своим детям понимать и принимать различия, а также справляться с возможными ситуациями травли.

1. Поддерживайте открытый диалог с ребёнком.

Важно создать атмосферу доверия, в которой ребёнок может свободно делиться своими переживаниями и опасениями. Регулярно обсуждайте с ним его школьные дела, друзей и взаимоотношения с одноклассниками. Спрашивайте, всё ли у него в порядке, есть ли какие-то проблемы или сложности в общении с другими детьми.

2. Обучайте ребёнка эмпатии.

Объясняйте ребёнку важность понимания и уважения к чувствам других людей. Помогите ему научиться видеть ситуацию с разных точек зрения и по-

нимать, что каждый человек уникален. Это поможет ему лучше взаимодействовать со сверстниками и избегать конфликтов.

3. Обсуждайте с ребёнком, что такое буллинг.

Расскажите ребёнку о том, что такое буллинг, какие формы он может принимать и какие последствия может иметь. Объясните, что буллинг – это не просто детские ссоры, а серьёзная проблема, требующая внимания и вмешательства. Подчеркните, что никто не заслуживает того, чтобы становиться жертвой буллинга.

4. Научите ребёнка отстаивать свои границы.

Объясните ребёнку, что он имеет право защищать себя и свои интересы. Научите его говорить «нет» в ситуациях, которые могут быть неприятными или опасными. Помогите ему разработать стратегии уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

5. Поддерживайте ребёнка в сложных ситуациях.

Если вы узнали о том, что ваш ребёнок стал жертвой или свидетелем буллинга, проявите понимание и поддержку. Выслушайте его, выразите свою обеспокоенность и предложите помощь. Подчеркните, что вы всегда будете на его стороне и готовы поддержать.

6. Работайте вместе с учителями и администрацией школы.

Поддерживайте контакт с учителями и администрацией школы. Обсуждайте с ними поведение вашего ребёнка, его взаимоотношения с одноклассниками и любые проблемы, которые могут возникнуть. Вместе вы сможете разработать эффективную стратегию профилактики буллинга и помочь вашему ребёнку адаптироваться в школьной среде.

7. Будьте примером для подражания.

Дети часто копируют поведение родителей. Поэтому важно демонстрировать уважение к другим людям, терпимость и умение решать конфликты мирным путём. Будьте вежливы и доброжелательны в общении с окружающими, и ваш ребёнок с большей вероятностью будет поступать так же.

8. Поощряйте ребёнка за проявление доброты и взаимопомощи.

Хвалите ребёнка, когда он проявляет доброту, заботу и готовность помочь другим. Это поможет укрепить его положительные качества и развить чувство ответственности за свои поступки.

9. Обратитесь за профессиональной помощью.

Если ситуация становится сложной, и вы не знаете, как действовать, обратитесь за помощью к психологу или другому специалисту. Они могут предложить вам эффективные стратегии поддержки вашего ребёнка и помочь справиться с эмоциональными последствиями буллинга.

Помните, что профилактика буллинга – это непрерывный процесс, требующий внимания и усилий со стороны всех участников школьной жизни. Вместе мы можем создать безопасную и доброжелательную среду для наших детей.