



Буллинг в школе.

Как помочь детям?



- Каждый третий ребенок в России сталкивается с буллингом в школе. Буллинг — это агрессивное поведение, которое повторяется постоянно. Он затрагивает всех: жертв, самих агрессоров и свидетелей издевательств.
- Чтобы этого не случилось, важно поговорить с ребенком и понять, что происходит. Собрали принципы борьбы с буллингом, которыми стоит поделиться с детьми.



Не проходите мимо

- Обидчик чувствует свое превосходство, когда травит жертву. Когда за нее заступаются, агрессор не может одновременно и противостоять несогласному, и продолжать буллить. Его фокус смещается и он прекращает издеваться.

Сила в количестве

- Попросите детей тоже противостоять агрессору. Исследования показывают, что почти в 60% случаев издевательства прекращаются в течение десяти секунд, если за жертву травли заступились другие люди.

Не смейтесь

- Даже нервный смех может дать обидчику дополнительные силы для продолжения издевательств.

Не молчите

- Выразите свое несогласие с буллингом и постарайтесь увести человека, которого буллили, из места, где произошла травля.



- Расскажите детям, как им себя вести с агрессором. Спокойно объясните, что любая агрессия поддерживается злостью, поэтому оскорбления в ответ не принесут пользы, а, наоборот, только усугубят конфликт.
- Хвалите детей, когда они сами заступаются за тех, кого буллят. Расспрашивайте их о том, что они при этом чувствуют, и концентрируйте их внимание на этих положительных эмоциях.

