

## ЧЕК лист к занятию ЦППР

### **Буллинг начинается не в школе. Буллинг начинается в семье.**

Да, буллинг действительно может начинаться в семье. Если ребёнок сталкивается с агрессией, унижением или отсутствием поддержки дома, это может сформировать у него либо жертвенническое поведение, либо склонность к агрессии.

#### **Причины зарождения буллинга в семье**

Постоянная критика, унижение или игнорирование потребностей ребенка.

Жесткие методы воспитания или отсутствие эмоциональной поддержки.

Отсутствие уважительных отношений между родителями и детьми.

Чтобы предотвратить это, родителям важно выстраивать здоровые отношения с ребёнком. Вот несколько советов:

#### **Создайте культуру взаимоуважения:**

- Стремитесь к открытому и честному общению в семье.
- Уважайте мнение и чувства каждого члена семьи, включая детей.
- Демонстрируйте терпимость и доброжелательность на личном примере.
- Ваш пример – главный ориентир. Если родители оскорбляют друг друга, обсуждают соседей или грубо говорят с обслуживающим персоналом, ребёнок будет копировать это поведение.
- Говорите о том, что все люди разные и каждый заслуживает уважения.

#### **Поддерживайте доверие:**

- Показывайте ребенку, что он может обратиться к вам в любой ситуации.
- Не наказывайте ребенка за честность, даже если его поступок был ошибочным.
- Учите ребенка решать конфликты словами, а не действиями.

#### **Развивайте у детей эмпатию:**

- Обсуждайте с ребенком, как его поступки могут повлиять на других.
- Привлекайте детей к помощи другим, будь то сверстники или окружающие. Читайте вместе книги, смотрите фильмы, обсуждайте чувства героев.
- Задавайте вопросы: «Как ты думаешь, что он сейчас чувствует?», «Что бы ты сделал на его месте?».

#### **Сотрудничайте с педагогами:**

- Узнавайте у учителей, как ребенок ведет себя в школе.
- Делитесь семейными методами воспитания, чтобы наладить единый подход.

#### **Учитесь уважать личность ребёнка**

- Не унижайте его, даже в шутку. Фразы вроде «Ну ты и неуклюжий!» или «Совсем без руки!» формируют у ребёнка чувство неполноценности.
- Разговаривайте с ним на равных, учитывая его чувства и мнение.

#### **Не применяйте жестокие наказания**

- Физические наказания или моральное давление («Я тебя больше не люблю», «Ты мне не нужен») разрушают доверие и уверенность ребёнка.
- Вместо наказаний объясняйте последствия поступков и помогайте искать альтернативные решения.

#### **Демонстрируйте любовь и поддержку**

- Проявляйте заботу не только словами, но и поступками: интересуйтесь его делами, обнимайте, слушайте.
- Ребёнку важно знать, что он может обратиться к вам за помощью без страха осуждения.

### **Помогайте ребёнку выстраивать личные границы**

- Учите его говорить «нет» и защищать себя, если кто-то причиняет ему дискомфорт.
- Поддерживайте его, если он сталкивается с несправедливостью, и показывайте, как можно решать конфликты конструктивно.

### **Не создавайте культ успеха**

- Давление из-за оценок или достижений может сформировать тревожность и агрессию.
- Важно учить ребёнка не соревноваться с другими, а стремиться к самосовершенствованию.

Родители играют центральную роль в формировании поведения ребенка. Именно дома ребенок приобретает первые навыки общения и поведения, которые он затем демонстрирует в обществе.

Позитивная, уважительная и поддерживающая семейная среда минимизирует риск возникновения агрессивного или деструктивного поведения. Наоборот, атмосфера конфликтов и пренебрежения может способствовать развитию буллинга.

Воспитание – это совместный труд семьи, школы и общества. Только через объединение усилий возможно создать благоприятные условия для развития личности ребенка.

Если дома царит уважение, доверие и поддержка, ребёнок с большей вероятностью перенесёт эти ценности в общение со сверстниками. Тогда он не станет ни жертвой буллинга, ни агрессором.