

Чек лист для родителей

В рамках работы по профилактике буллинга



родственникам и тд)

Фраза «буллинг рождается в семье» указывает на то, что основа насилия и агрессии часто закладывается в домашней среде. Дети учатся взаимодействовать с миром через опыт общения в семье.

Дети видят, слышат, как дома:

- ругаются
- дерутся
- унижают друг друга
- саркастически кусают
- принижают
- обесценивают и тд

Без разницы:

- взрослые между собой
- взрослые по отношению к детям
- взрослые агрессивно заряжены по отношению к другим (коллегам, соседям,

Важна обстановка в доме, где транслируется агрессия, ею заряжается ребёнок

Детская психика не выдерживает и хочет выплеснуть злость наружу

Самое простое место - детский коллектив (любой).

Дома детям выпускать пар страшно и небезопасно, а в коллективе детей проще. Поэтому отреагировать агрессию у большинства получается в классе, или кружке, или секции. Там, где есть другие дети.

Начинают БУЛЛИТЬ те дети, которым больше всего досталось и они переполнены злостью.

Интуитивно выбирают самых слабых. К ним подключаются те, кто имеет похожий заряд агрессии в семьях, волна быстро передаётся. Возникает заразный мстительный микроклимат. Причём агрессор и жертва могут меняться местами. Сегодня одного травят.

Завтра договорились и устроили переворот. Непредсказуемо.

Жертвой чаще выступают те, кого сильно задавили в семье и это «прочли» другие дети. Тоже непредсказуемо: может терпеть, опустив руки, а может взорваться так, что десятерым навалит или покалечит главного обидчика. Вариаций много: суть одна- заразный климат в детском коллективе

7 советов родителям: как не вырастить агрессора и как защитить ребенка от буллинга

1. Подавайте личный пример

Дети копируют родителей. Если в семье часто звучат унижения, крики, насмешки, физическое наказание — ребенок усваивает это как норму.

✓ Будьте примером уважительного общения, даже в конфликтных ситуациях.

2. Учите ребенка сочувствию и эмпатии

Развивайте у ребенка умение понимать чужие чувства. Читайте вместе книги, обсуждайте героев, задавайте вопросы: «А как бы ты себя чувствовал на его месте?»

✓ Эмпатия — один из главных «антидотов» против буллинга.

3. Не игнорируйте агрессию со стороны ребенка

Если ребенок грубит, обижает младших, издевается над животными — это тревожный сигнал. Не отмахивайтесь: «Это возрастное», «Сам разберется».

⚠ Ранняя агрессия требует внимания, а не оправданий.

4. Обсуждайте тему буллинга открыто

Расскажите, что такое буллинг, какие бывают его формы (физический, психологический, кибербуллинг). Убедитесь, что ребенок понимает: быть агрессором, жертвой или свидетелем — это не просто «школьные разборки».

✓ Разговоры на эту тему нормализуют помощь и уменьшают страхи.

5. Создайте безопасную эмоциональную среду дома

Если дома ребенка постоянно критикуют, сравнивают с другими или не слышат — он может вымещать обиду в школе.

✓ Дом должен быть «местом силы», а не полем битвы.

6. Учите ребенка отстаивать себя без насилия

Важно уметь говорить «нет», защищать границы, но при этом не переходить на агрессию. Ролевые игры, обсуждение реальных ситуаций помогают освоить эти навыки.

✓ «Если кто-то тебя задевает — скажи спокойно, уверенно, что тебе это неприятно».

7. Следите за цифровым пространством

Кибербуллинг может происходить незаметно для взрослых. Следите за соцсетями, интересуйтесь, с кем общается ребенок, какие чаты посещает.

✓ Доверие + внимание — лучший способ защиты от онлайн-агрессии.

Важно помнить:

Буллинг — это не «детские шалости». Он может оставить глубокие психологические травмы. Родители — первая линия защиты.