

САМОЕ ВАЖНОЕ!!!

- Нужно выстраивать общение со своими детьми так, чтобы они могли в любой момент к вам обратиться. Что бы ребенку ни писали в соцсети, он должен знать, что у него есть человек, способный его защитить, тот, кто обладает авторитетом. Это может быть как один из родителей, так и старший брат, сестра или учителя. Психологически комфортная атмосфера в семье должна быть всегда, это вопрос доверия между ребенком и родителем, чтобы в случае опасной ситуации они могли рассказать все друг другу.
- Каждый ребенок имеет право на счастье и наша задача - ему это право обеспечить!



ПОМНИТЕ!

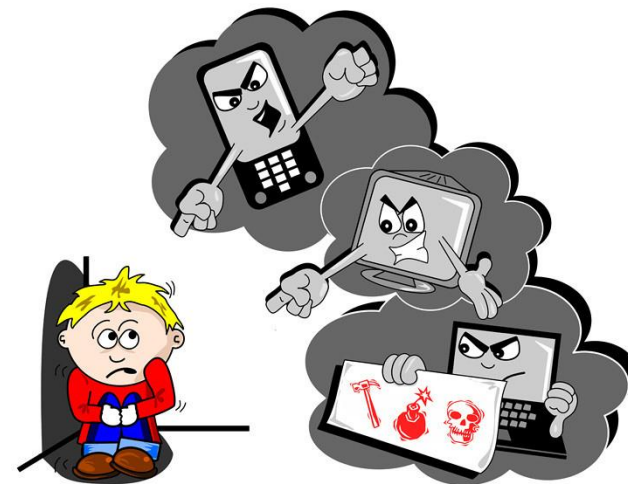
Возвращение к обычной жизни может быть тяжелым, но постепенно все наладится. Первое время может быть страшно, однако потом все обязательно вернется в привычное русло!

Если у вас возникнут вопросы, то вы можете обращаться по адресу:
Красноярский край,
Шарыповский район, с. Родники,
ул. Октябрьская, д.15,
МБОУ Родниковская СОШ.

☎ 8 (39153)32283

Всегда рады видеть Вас!

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Родниковская средняя общеобразовательная школа



«Профилактика школьного буллинга в условиях пандемии COVID-19»

(рекомендации родителям обучающихся)

Шарыповский район, с. Родники
2020

Уважаемые родители!

С каждым днем в мире диагностируется наличие коронавирусной инфекции. Кроме этого, многие люди, в том числе и дети, находятся в самоизоляции под наблюдением медиков. Очень важно, чтобы не только близкие, но и друзья, одноклассники не отворачивались от заболевших, а поддерживали их!

В связи с угрозой распространения коронавируса во всем мире участились случаи агрессивного отношения к инфицированным людям, а также к тем, у кого подозревают COVID-19.

Почему люди с коронавирусом сталкиваются с травлей? Как обнаружить эти негативные чувства в себе и справиться с ними, что делать, если с агрессией столкнулись вы сами, и как научиться жить в состоянии неопределенности?

Травля — агрессивное преследование, способ продемонстрировать свою власть или слить негативные чувства. Мотивы травли могут быть разные у группы или у одного человека, но если мы говорим сейчас про ситуацию с коронавирусом, то заболевший или тот, кто находится под подозрением, становятся видимым объектом для обвинения в распространении вируса.

Как остановиться, если изнутри поднимается гнев, желание источать яд, обвинять?

Если ваш ребенок вовлечен в травлю в качестве обидчика:

- Постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов.
- Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».

- Поставьте в известность администрацию школы.
- Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.
- Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь последствия.
- Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, и о том, каковы последствия.
- Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.
- Объясните своим детям, что оставаясь свидетелями травли, они становятся соучастниками.

Используйте различные доступные упражнения для снятия агрессии и научите им своих детей. Отлично подойдет метод **Сказкотерапия**. Дети очень любят слушать сказки, и в этом смысле дети, проявляющие агрессию, ничем не отличаются от своих сверстников. Поэтому сказка или предлагаемая ребенку история (возможно притча, метафора) - это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями https://ekolobkova.ru/images/Knigi/psychology/Zhila_byla_devochka_pokhozhaya-na-tebya.pdf

Также, специалисты рекомендуют **специальные дыхательные упражнения**, выполняя которые вы научитесь осуществлять контроль над своими эмоциями, например:

- примите удобное положение и расслабьтесь;
- дышите свободно несколько секунд, а затем сделайте вдох на четыре счета;
- задержите дыхание на два счета;
- выдох, как и вдох, пусть тоже длится четыре счета;
- и снова задержите дыхание на два счета.

Советы родителям обижаемого ребенка

Если вы заметили в поведении своего ребенка признаки того, что он стал жертвой травли, то:

- Не оставляйте его один на один с этой ситуацией. Выслушайте ребенка и разберитесь: в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми. Если выясняется, что другие дети его обзывают, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу!
- Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями обидчиков. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.
- Обратитесь в школу и выясните, что вы могли бы совместно предпринять для прекращения травли. Прекращение травли предполагает сотрудничество всех взрослых и вклад со стороны всех участников.
- Оцените достаточность своих знаний и навыков для того, чтобы справиться с ситуацией. Сможете ли вы сами начать решать эту проблему или вам потребуется посторонняя помощь? При необходимости, найдите специалистов, которые смогут вам помочь (например, обратитесь к психологу в школе).

