

БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ — ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

К сожалению, буллинг — это то, с чем сталкиваются многие дети — как датские, так и иностранные. Дети, недавно приехавшие в Данию, часто пережили большие изменения, а иногда и травмы от войны. Они могут чувствовать себя «другими» или исключёнными, и школа может казаться трудным местом для адаптации. Это может привести к одиночеству и, в некоторых случаях, к буллингу.

Этот путеводитель создан, чтобы поддержать вас как родителей — чтобы вы знали, что такое буллинг, как его распознать и что вы можете сделать.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Буллинг происходит, когда ребёнка неоднократно исключают, дразнят, угрожают или обижают в коллективе — как физически, так и психологически. Это также может происходить онлайн.

Буллинг — это не просто один конфликт или ссора, а повторяющееся негативное поведение, которое создаёт чувство небезопасности. Исследования показывают, что дети с другим этническим происхождением или дети-беженцы чаще становятся жертвами буллинга.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО НАД РЕБЕНКОМ ПРОИСХОДИТ ТРАВЛЯ:

Как родитель, вы можете обращать внимание на изменения в поведении ребёнка:

- Ребёнок грустный, беспокойный или не хочет идти в школу.
- Проблемы со сном, боли в животе или головные боли.
- Повреждённая одежда или пропавшие вещи.
- Ребёнок не играет с другими или выглядит одиноким.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

1. Поговорите с ребёнком

Создайте чувство безопасности. Слушайте без осуждения и покажите, что вы рядом. Спрашивайте открыто:

«Есть кто-то, кто тебя дразнит или из-за кого тебе грустно?»



2. Свяжитесь со школой

Учитель или школьный консультант по благополучию (АКТ-педагог) могут помочь. Школа обязана принимать меры, если ребёнка буллят — и вы имеете право быть услышанными, даже если вы пока не говорите свободно на датском. При необходимости воспользуйтесь переводчиком.

3. Поддерживайте уверенность в себе и социальные связи ребёнка

Внеклассные занятия, спорт и клубы укрепляют уверенность в себе и социальную сеть ребёнка. Это может значительно помочь, если ребёнок найдёт друзей вне класса.

4. Общайтесь с другими родителями в классе

Буллинг прекращается быстрее, когда родители разговаривают и сотрудничают друг с другом. Многие хотят помочь, просто не знают, как.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

- Школа — прежде всего обратитесь к классному руководителю, директору или школьному АКТ-консультанту.
- *Vørns Vilkår* — Родительский телефон: 35 55 55 57.
- *Red Barnet* и *Mary Fonden* — работают над профилактикой буллинга и созданием дружелюбной школьной среды.

ПОМНИТЕ:

- Буллинг прекращается только тогда, когда взрослые действуют.
- У вашего ребёнка есть право на безопасный и хороший школьный день.
- Вы не одни — помощь есть.
- Школа и родители должны сотрудничать.
- Очень естественно волноваться, если вашего ребёнка дразнят, у него конфликты или буллинг в школе.
- Помните, что в датской школьной культуре конфликты часто решаются иначе, чем вы привыкли.

Поэтому попробуйте спросить у учителей, что они делают и как работают с ситуацией — и делитесь своими переживаниями с уважением и открытостью. Это создаёт лучшее взаимопонимание и сотрудничество

