**ОСТОРОЖНО БУЛЛИНГ!**

Памятка для родителей

Профилактика буллинга – это различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями.

Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слушать.

Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в Интернете, может быть использована против них.

Научите ребёнка правильно реагировать на обидные слова и действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором, и уж тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный сетевой ресурс и удалить личную информацию, если не удаётся решить проблему мирным путём.

Лучший способ испортить выходку булли – игнорирование. Подскажите и расскажите о таких возможностях сайта, как чёрный список или блокировка.

Убедитесь, что «виртуальная жизнь» не перешла в реальную.

**БУЛЛИНГ** — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

 Однако ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

БУЛЛИНГ это: СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОБОИ, ПОДНОЖКИ, ТОЛЧКИ УГРОЗЫ НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ ВЫМОГАТЕЛЬСТВО

ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО КИБЕРБУЛЛИНГ

**ПРИЗНАКИ**

* Ребенок ВНЕЗАПНО теряет интерес к школе, ищет причины не посещать занятия.
* Изменения в настроении и поведении. Ребенок, без видимых причин, становится замкнутым, мнительным, тревожным.
* Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит
* Частые нарушения сна.
* Следы насилия
* Повышенная раздражительность и утомляемость,
* Появляются запросы на дополнительные деньги.
* Отдает предпочтение взрослой компании, не общается со сверстниками.
* Отказывается разговаривать на «неудобные темы».

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждается в своей самооценке «нездоровым» способом.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

ПАРАЛЛЕЛЬНО С ЭТИМИ ДЕЙСТВИЯМИ НЕОБХОДИМО:

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:

  -отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;

  -обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА

1. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.
2. Если травля НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, при посредничестве учителя (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.
3. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у УЧИТЕЛЯ не реже раза в неделю.
4. ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬУСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.

**КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАТОРА ТРАВЛИ:

* ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;
* РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
* ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;
* ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;
* ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);
* ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
* СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.

**ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:**

- Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.

- Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.

- По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, ждут сопротивление жертвы, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

- Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.

- Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

- Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

- Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

**Говорите со своими детьми о том, что:**

БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ НИ ВАС, НИ КОГО-ТО ДРУГОГО!

ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ ОПАСНО!

Психологическая служба школы всегда рада оказать вам психологическому помощь в дистанционном режиме.