**Управление образования Гродненского райисполкома**

**Государственное учреждение образования «Гродненский районный социально-педагогический центр»**

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА?**

**Буллинг – это различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей.**

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

**БУЛЛИНГ – ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!**

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ НИ ВАС, НИ ДРУГОГО!**

**ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ ОПАСНО!**

**Признаки:**

* **Ребенок 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)**
* **Частые нарушения сна**
* **Следы насилия**
* **Повышенная раздражительность и утомляемость**
* **Отдает предпочтение взрослой компании, не общается со сверстниками**

**???ЧТО ДЕЛАТЬ**

* Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку (дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей)
* Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие (первоочередная задача: успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта)
* Внимательно выслушать ребенка (разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации)
* 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)
* Обучение навыкам преодоления трудностей (понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва)

**Также НЕОБХОДИМО:**

**1.**Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю, можете попросить организовать встречу с администрацией учреждения образования 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

**3.**Обратиться за помощью к педагогу-психологу (иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя)

**4.**Если травля не прекращается, при посредничестве учителя (не самостоятельно!!!) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога, администрации школы.

**5.**Интересуйтесь изменениями ситуации в школе у педагога не реже раза в неделю

**6.**Помогите Вашему ребенку быть устойчивым к травле

**Родителям необходимо:**

* **учить ребенка не бояться своих одноклассников;**
* **участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются родители;**
* **помогать ребенку стать членом классного коллектива;**
* **в случаях завышенной самооценки ребенка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства;**
* **не выделять своего ребенка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;**
* **быть примером спокойного, вежливого отношения с окружающими (при этом сохраняя личную автономность и самодостаточность)**