

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 симптоматики 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 утверждает 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 автономию и самодостаточность)**

