

БУЛЛИНГ

***Что это такое и чем он
опасен.
(памятка для родителей)***



Буллинг - это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица либо группы лиц над человеком, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми.

Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить.

В роли жертвы может оказаться практически любой.

Обращайте внимание на тревожные «звоночки». Нужно немедленно выяснить, всё ли в порядке, если ребёнок:

- постоянно находится в подавленном настроении;
- стал получать низкие оценки;
- ищет предлоги, чтобы не идти в школу;
- по дороге в школу и домой выбирает обходные маршруты;
- приходит домой с испорченной или грязной одеждой, порванными учебниками и тетрадями;
- то и дело «теряет» вещи и карманные деньги;
- отказывается выходить играть во двор;
- часто приходит домой с синяками и ссадинами;

- не встречается с одноклассниками, не приглашает их домой и не ходит в гости;
- стал замкнут или вспыльчив, срывает зло на младших братьях и сёстрах.

Что делать, если вы узнали, что ваш ребенок подвергся травле?

1. Не забывайте, что ничто не оправдывает издевательства!
2. Ребенок, ставшей жертвой издевательств, может быть не готов обсуждать это.
3. Не пытайтесь сделать события менее значимыми или использовать иронию, не предлагайте быстрые решения и не обвиняйте никого.
4. Только сам ребенок может оценить, чувствует ли он себя хорошо и безопасно или чувствует угрозу от чьего-то поведения.
5. Поймите страх вашего ребенка перед издевательствами.
6. Рассмотрите возможность того, что ваш ребенок не сказал учителю о том, что его травят, что он не может рассказать вам все или что он может исказить некоторые детали.
7. Как родитель, вы не можете требовать, чтобы ваш ребенок был популярен в своем классе, но вы имеете право предполагать, что, когда ваш ребенок относится к другим с уважением, к нему относятся с уважением в ответ.

Что вы должны делать?

1. Сохранять спокойствие и подумайте, как бы вы могли обсудить этот вопрос с ребенком.

2. Поговорите с ребенком и расскажите ему, что вы заметили, что у него проблемы.
3. Пообещайте своему ребенку, что вы не будете сердиться на него, если он расскажет вам все.
4. Обсудите следующие шаги, которые необходимо предпринять, чтобы остановить травлю.
5. Свяжитесь со школой и спросите, что вы могли бы сделать вместе, чтобы остановить буллинг.
6. Оцените свои знания и навыки, чтобы справиться с ситуацией.
7. Поговорить с родителями зачинщика конфликта.

Если вы узнали, что ваш ребенок – зачинщик травли?

1. Агрессор не плохой ребенок, и вы не плохой родитель. Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен.
2. Чтобы изменить поведение агрессора, он должен четко понять, что такое поведение не приемлемо.
3. Издевательства не являются естественной частью взросления.
4. Агрессором часто движет опасение, что его положение в классе или в группе не является стабильным.
5. Поведение агрессора не изменится, пока его поддерживают свидетели или люди, чье мнение важно для них.
6. Осуждение всех видов насилия и унижающего поведения имеет важнейшее значение.

Что вы должны делать?

1. Сохранять спокойствие и подумайте, как бы вы могли обсудить этот вопрос с ребенком.
2. Оцените свои знания и навыки, чтобы справиться с ситуацией.
3. Поговорите с ребенком и выслушайте его, обсудите этот вопрос вместе и на равных.
4. Задумайтесь о том, имеет ли ваш ребенок достаточно возможностей, чтобы удовлетворить потребность в достижении и признании (хобби, спорт и т.д.).
5. Как можно скорее свяжитесь с учителем и/или другим представителем школы.
6. При необходимости обратитесь к психологу.

Как же сделать ребенка более уверенным в себе?

Хороший вариант – спортивная секция. Но цель в таком случае должна быть не научить ребенка драться, а именно придать ему уверенности в себе.

Мы знаем, что профессия родитель — самая трудная на Земле и требует от вас постоянного внимания, терпения, мудрости и непрерывной работы, прежде всего, над собой и атмосферой в семье. Вы, родители, самые близкие для ребенка люди, должны быть внимательны к своим детям, чувствовать их переживания. Ваши отношения должны быть доверительными.

Помните! ВЫ НЕ ОДНИ! ВАМ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ!

Звонок на номер **8 800 2000 122** помог многим ребятам и их родителям справиться с проблемами.

Экстренную психологическую помощь оказывают профессиональные психологи. Они соблюдают правила анонимности и конфиденциальности. Звонок на линию детского телефона доверия бесплатный с любого оператора.

Позвонив на детский телефон доверия, ребенок может:

- получить помощь в нужный момент
- услышать рекомендации опытного психолога
- выговориться и свободно обсудить все, что происходит
- своевременно решить проблему
- помочь другу
- изменить качество жизни с помощью техник саморегуляции
- действовать, а не страдать

Детский телефон доверия работает круглосуточно.

**Педагог-психолог школы
Ларионова Наталия Викторовна
кабинет 213**