

### Научите Вашего ребёнка:

- найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
- найти общий язык с каждым учеником в классе;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;

### Советы родителям

- наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка.
- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
- повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;
- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства;
- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
- не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;



- учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

**Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:**

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам

## Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга?



План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

**Прямота.** Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы.

Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.

**Смена ролей.** Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего:

**Цель буллинга** – вызвать страх у объекта травли, подчинить его себе. Достигается это за счет запугиваний, психологического и физического притеснения.

**Для буллинга характерно:**

Намеренные и неспровоцированные попытки одного человека или группы людей причинить вред (моральный, физический, психологический) другому человеку или людям.

Психологическая и физическая слабость и нестабильность жертвы, либо восприятие ей обидчика как более сильного.

**Буллинг бывает прямым и косвенным.**

Первый тип предполагает открытое воздействие, избиения, оскорбления в лицо.



Второй тип предполагает скрытые издевательства, например, распространение слухов или объявление бойкота человеку.



При хороших, доверительных отношениях в семье никаких ухищрений для обнаружения школьного неблагополучия не потребуется. Ребенок о своих проблемах расскажет сам. Но у всех детей разные характеры, и существует «возраст молчания», когда о своих неурядицах чадо предпочитает не говорить. В этих случаях придется ориентироваться на косвенные признаки:

**Внешние проявления.** Частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради. Нежелание ходить в школу, странные маршруты в обход.

**Изменения характера.** Раздражительность, вспыльчивость, грубость по отношению к младшим и родителям.

**Одиночество.** Нет друзей среди одноклассников, они отсутствуют в френдах в социальных сетях. Никто из класса не приходит в гости, не заходит по дороге в школу или обратно.

**В этой ситуации очень важна психологическая помощь родителей!**

**Методы прекращения буллинга в школе**

**Разговор с детьми младшего школьного возраста, порицание.** До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. Провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.

**Влияние на агрессора извне.** После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников.

**Привлечение авторитетного союзника.** Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, которого дети уважают и прислушиваются.

«Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

**Введение новых правил поведения и ответственность.**

**Помощь специалиста.** Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры

**Телефон доверия круглосуточно,**

**бесплатно и анонимно**

**8-800-2000-122**

