



Памятка для родителей по профилактике буллинга

Буллинг – травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. 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 (травля в интернете)

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 симптоматики 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 ему понять, 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 утверждает 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

3. 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.

4. 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.

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

6. ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.

Если ребенок **подтвердил** Вам в разговоре, что он жертва **буллинга**, то скажите ребенку:

- **Я тебе верю** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- **Мне жаль, что с тобой это случилось** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- **Это не твоя вина** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- **Хорошо, что ты мне об этом сказал** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- **Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

Профилактика кибербуллинга

1. 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.

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

3. 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 – игнорирование.

4. Подскажите и расскажите о таких возможностях сайта, как чёрный список или блокировка.

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