**Советы родителям (законным представителям)**

**Буллинг**

**Как догадаться, что ребенок может быть буллером (преследователем)?**

*Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.*

* Ваш ребенок: – вспыльчив, неуравновешен (дереётся, обзывается, ябедничает, кусается).
* Приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
* Группируется со старшими подростками.
* Проявляет жестокие наклонности.
* В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
* В игре навязывает друзьям свои правила.
* Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
* Игнорирует указания и легко раздражается.
* Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
* Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

 **Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

*Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.*

* Ваш ребенок не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
* Не имеет близких приятелей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
* Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
* По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу.
* Задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.
* У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
* В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
* Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
* Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
* Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает нестандартную дорогу в школу.

 **Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

 Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;

* убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
* сообщить об этом учителю и школьному психологу;
* сообща найти пути выхода из сложившийся 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 случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
* ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк;
* успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

             **Родители (законные представители) могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.**

             Вот несколько советов об этом:

* Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
* Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
* Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
* Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
* Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
* Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
* Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

**Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям школы!**

|  |
| --- |
|  |
| https://school31.edu.yar.ru/bulling_w700_h368.jpg |