***Советы педагога-психолога***

**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, ссорятся 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 симптоматике 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 утверждается 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. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у классного руководителя не реже раза в неделю.

5. 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.