***Советы родителям***



**Как помочь ребенку избежать школьного буллинга**

**Буллинг** *(от англ. Bullying)* — травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

**Цель буллинга** - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность. Любой, кто выбирает травлю как метод, будь то взрослый или ребенок, показывает свою неполноценность, и та сила, с которой человек травит другого, определяет степень неполноценности тирана.

**Типы буллинга:**

* ***Физический*** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и другое физическое запугивание.
* ***Кибербуллинг*** - нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через средства электронных технологий - электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на webсайтах, а также посредством мобильной связи.
* ***Психологический*** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность (вербальный, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и т.п.)

 **Школьный буллинг** бывает нескольких видов: ученик (агрессор) –ученик (жертва), ученик (агрессор) –взрослый (жертва), взрослый (агрессор) – ученик (жертва).

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице. Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

**Научите Вашего ребёнка, чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:**

* вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;
* вести себя без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими)
* вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизывания к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);
* не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
* решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
* проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;
* вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
* одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

**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.

**В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:**

* научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;
* 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.
* ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать;
* 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 как недостатки, так и достоинства;
* если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
* помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
* если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
* не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
* не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитной» одежой и особой гламурностью;
* учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

**Если ваш ребенок стал жертвой буллинга…**

 Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

 Если ваш ребенок не обращается к вам за помощью, обратите внимание на следующие признаки, которые свидетельствуют о том, что он стал жертвой буллинга:

* Ребенок становится замкнутым.
* Теряет друзей.
* Хуже учится.
* Теряет интерес к занятиям, которые раньше любил.
* Его одежда порвана или испачкана.
* Он приходит домой с синяками.
* Просит больше карманных денег.

 Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем. Вот как вы можете помочь своему ребенку:

* Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.
* Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
* Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
* Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
* Вовлеките ребенка во внешкольные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.

**Что делать, если ваш ребенок является обидчиком**

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими одноклассниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

* Не сочувствует другим.
* Ценит агрессивность.
* Любит командовать.
* Проявляет наглость победителя, который не любить проигрывать.
* Часто ругается с братьями и сестрами.
* Импульсивный.

**Что сделать, чтобы помочь ребенку**

* Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.
* Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.
* Научите ребенка эмпатии – уметь сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают. Развитие эмоционального интеллекта у ребенка, помогает справляться ему с конфликтами.
* Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.
* Задайтесь вопросом, не обижает ли кто вашего ребенка дома. **Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательства родителей или членов семьи.**