**«ОСТОРОЖНО, БУЛЛИНГ!»**

**БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ. 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 ЖЕРТВ
* ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО
* КИБЕРБУЛЛИНГ

**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 понять ребенку, 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

1. 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.
2. 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.
3. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у УЧИТЕЛЯ не реже раза в неделю.
4. **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.**