

***Осторожно буллинг. (Рекомендации педагога-психолога для родителей)***

Травля (буллинг –англ. buiiying)- агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также коллег) со стороны со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

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

Жертвой школьной травли может стать любой. Чем быстрее родители примут правильные меры, тем больше шансов избежать серьезных последствий для здоровья ребенка.

***Признаки буллинга***

* 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, головуную боль при отсутвии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит
* Частые нарушения сна.
* Следы насилия.
* Повышенная раздражительность и утомляемость.
* Отдает предпочтение взрослой компании, не общается со сверстниками.
* Отказывается разговаривать «на неудобные темы».

***Что делать***

* Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенка, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей.
* Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача-успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
* Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
* 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.
* Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит обьяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

***Параллельно с этими действиями необходимо:***

* Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с администрацией школы, для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
* Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:

- отличать буллинг от других форм насилия и агрессии;

- обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а как проблему коллектива.

***\* Обрататься 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.

\* 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.

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

\* Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле.

***Как быть если ваш ребенок инициатор школьной травли?***

***Признаки организатора травли:***

* Импульсивность;
* Раздражительность;
* Эмоциональная неустойчивость;
* Завышенная самооценка;
* Враждебность (агрессивность);
* Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
* Склонность ко лжи или жульничеству.

***Что делать:***

* Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь-это насилие».
* Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.
* Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).
* Можно посмотреть вместе фильм о травле ( «Чучело»).
* Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение-продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
* Позитивно проводите с вашим ребенком время.
* Контролируйте.
* Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

***Что делать не стоит:***

-Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых- признать проблему и сообщить о ней классному руководителю. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.

- Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.

-По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, ждут сопротивление жертвы, но конечным результатом может быть особенно тяжелое, физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации.

-Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком –булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.

-Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении обьективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

-Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами – дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

-Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас.

Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Говорите со своими детьми о том, что: буллинг – это всегда НЕПРАВИЛЬНО!

Никто не имеет права запугивать ни вас, ни кого-то другого!

Давать физический отпор в ситуации травли ОПАСНО!

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.