**«Как родителям справиться с буллингом».**

**Буллинг** относительно новый термин, обозначающий старое,  вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффектным, то это может закрепится в качестве стиля поведения в будущем.

**Буллинг** – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Буллингу дети могут подвергаться **не только в школе, но и в социальных сетях,** что гораздо сложнее присечь.



Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

* ***Физический школьный буллинг*** - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.
* ***Психологический школьный буллинг*** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:
* **вербальный буллинг,** где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
* **обидные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в её направлении);
* **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
* **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
* **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
* **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы)

Новая разновидность школьного буллинга- ***кибербуллинг* –** жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

**Участники буллинга.**

В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы* и, конечно, *преследователи*— основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю.

**Зачинщики**. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли.

**Преследователи.**Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся

несколько человек, все остальные являются их последователями.

**Жертвы.**Жертвами буллинга, как правило, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя.

**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.

**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 за занятия;
* 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, 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;

- 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 могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга**.

 Вот несколько советов об этом:

* Учите детей [решать проблемы](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fchilddevelop.ru%252Farticles%252Fdevelop%252F3107%252F&sa=D&source=editors&ust=1666477222263014&usg=AOvVaw2DmvE-QuRlLfprg4pc6hgL) 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](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fchilddevelop.ru%252Farticles%252Fupbring%252F340%252F&sa=D&source=editors&ust=1666477222263466&usg=AOvVaw1ViGW7QlkTGGxQRWkk3Xzu), чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
* Спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, о школе.
* 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, психологу и руководителю образовательной организации!***