**Памятка для родителей
**

**Профилактика буллинга**

**– это различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей.**

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 булли – игнорирование.
4. Подскажите и расскажите о таких возможностях сайта, как чёрный список или блокировка.
5. Убедитесь, что «виртуальная жизнь» не перешла в реальную.

**ОСТОРОЖНО БУЛЛИНГ!**

Памятка для родителей

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 ЖЕРТВУ

            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

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. 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.

5. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у УЧИТЕЛЯ не реже раза в неделю.

6. 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», «Повелитель мух»).

            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).

**КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СВИДЕТЕЛЬ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит. Не менее важно **(!!!)** выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.

2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора —

см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ»

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.

4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.

5.  Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

**ЧЕГО 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 и директору школы. 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 с издевательствами.

            - 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 объективной 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 работа 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 Людмила Александровна Тунникова**

**Рекомендации для педагогов**

**Буллинг**проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей — это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других — порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих — откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публичнопросить прощения, стоя на коленях перед унижающим.
***Рекомендации педагогам.***
1. Оставаться спокойным и контролировать ситуацию;
2. Отнестись к случаю или к рассказу о нем серьезно;
3. Оказать поддержку потерпевшему;
4. Показать обидчику своё отношение к ситуации;
5. Оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего;
6. Помнить, что наказание должно соответствовать проступку;
7. Проговорить с коллективом сверстников определившуюся проблему;
8. При необходимости привлечь родительскую общественность.

|  |
| --- |
| **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО РАБОТЕ С «ОТВЕРЖЕННЫМИ»** |
| **1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников** |
| *Петя отвечает у доски, ошибается или пишет не очень красиво. Одноклассник злорадно комментирует происшедшее, стараясь обратить внимание всего класса, вызвать смех. Необходимо высказать свое отношение к этой ситуации, сказав, что неудача товарища не может быть поводом для веселья или злорадства. Все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику следует сделать строгое замечание.* |
| **2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников** |
| *Учитель рассаживает учащихся по своему усмотрению или формирует команды. На предложение сесть с Васей Миша восклицает: «Я с ним не буду! Только не с ним!» Необходимо настоять на своем. А потом поговорить с Мишей наедине, поинтересоваться причиной его отказа. Предложить ребенку встать на место Васи: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь дело с тобой?».* |
| **3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете** |
| *С Витей, умным, начитанным мальчиком, в первом классе случилась неприятность — он описался на уроке. Ребята стали его дразнить, не хотели с ним играть и сидеть рядом. Учитель стал задавать к Вите сложные вопросы, поручать ответственные задания, с которыми он успешно справлялся. Скоро ребята обратили внимание, как много Витя знает, как интересно рассказывает, и досадное происшествие постепенно забылось.* |
| **4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.** |
| **5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.** |
| **6. Следует избегать высмеивания и сравнивания ребят на уроках. Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.** |
| **7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.** |
| *Учитель собрала свой пятый класс в отсутствии намечающегося изгоя и обсудила с ними, почему они все ополчились против него. Обратила их внимание на его положительные качества. И в заключение попросила ребят письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь Славе'?» Оказалось, что большинство ребят ничего против Славы не имеют, а пристают к нему по привычке. После разговора отношение к однокласснику изменилось.* |