**Рекомендации родителям по профилактике буллинга**  
  
***Буллинг — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.***  
  
Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают.

***Как распознать травлю:***

Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?  
Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами.  
Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать.  
Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.  
  
Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают.  
Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.  
  
***Признаки того, что ваш ребенок является жертвой травли***• Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга.

• Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.

• Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.

• Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит.

• Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).

• У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательств сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.

• У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.

• Появляются запросы на дополнительные деньги. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.  
• Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.

• Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.

• Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.  
  
***Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле.***  
Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего, попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее, дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.  
Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью к психологу.

***А также можно позвонить на Всероссийский телефон доверия***

***8-800-2000-122.***  
***Как разговаривать с ребенком о проблеме***  
• Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.  
• Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.  
• Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.  
• Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет.  
• Не обвинять ребенка.  
• Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.  
• Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.  
• Дать советы, как отвечать обидчикам.

***Как реагировать ребенку***  
• Сохранять спокойствие.  
• Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.  
• Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.  
• Сообщить о нападках родителям и учителю.  
• Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

***Какие меры предпринять родителям***

• Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.

• Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.

• Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.

• Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.

• Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.

• Поддерживайте связь со школой, учителем.

• Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.

• Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.

• Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог. Что нельзя делать родителям

• Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).

• Ждать, что ситуация разрешится сама.

• Не замечать проблему.

• Путать травлю, конфликт и непопулярность.

• Считать травлю исключительно проблемой жертвы.

• Давить на жалость к жертве.

• Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.

• Самим разбираться с обидчиками. Какие советы нельзя давать ребенку

• «Не обращай внимания»

• «Дай сдачи»

• «Разбирайся сам со своими проблемами»

• «Учись налаживать отношения»