**Что такое буллинг (школьная травля)?**

**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.**



**Выделяют следующие виды буллинга:**

**1) Физической агрессии**

(удары,пинки,побои,нанесение иных телесныхповреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу);

**2) Вербальный буллинг**

(издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности).

**3) Социальный буллинг**

(жертва умышленно изолируется,выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

**Новая разновидность  школьного  буллинга -  кибербуллинг**- жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

**Жертвой или объектом буллинга:**

* часто становятся робкие,
* тихие дети,
* нередко физически слабые,
* дети с нестандартной внешностью,
* особым прилежанием в учебе,
* чувствительные, не способные постоять за себя, продемонстрировать уверенность,  отстоять ее.
* талантом в определенной области или, напротив, плохой успеваемостью и прогулами,
* дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

**Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?**

Если ваш ребёнок:

* неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидных причин;
* никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, , и он никого не хочет позвать к себе.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.



**Что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу?**

* Попытаться понять истинную причину травли: внешность ребёнка, особенности его поведения, плохая, а сейчас порой и отличная успеваемость, отсутствие статусных для детей предметов (мобильного телефона и т.д.).
* Убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьногобуллинга;
* Сообщите о ситуации классному руководителю, школьному психологу.
* Сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;
* 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». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».
* Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте ситуацию в спокойном и деловом тоне
* Выражайте сочувствие без оценок и     комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.
* Не спешите с требованиями «не будь слюнтяем», «дай сдачи». Многие дети не могут преодолеть страх и к тому же боятся вызвать неудовольствие папы, а потому перестают жаловаться и остаются со своей бедой один на один.

**Если ваш ребенок — обидчик**

Если вы узнаете о том, что ваш ребенок — обижает и травит других, то первым вашим импульсом будет строго наказать его. Скорее всего, это будет просто разовая мера и не только не решит ситуацию, но еще и усугубит ее. Если ваш ребенок обижает других, то вам необходимо:

* остановить ребенка-обидчика,
* создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.
* Вам нужно попытаться  заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.

**Как этого добиться?**

* Позвольте ребенку увидеть то, что он сделал неправильно, и помогите найти способы исправить это.
* Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению, помогите ему понять, что беря на себя ответственность за свои действия, он восстанавливает собственную целостность и самоуважение.
* Постарайтесь не дать возобладать над вами чувству стыда за то, что делает ваш ребенок.
* Говорите с ребенком о его действиях, задавайте такие же открытые, честные вопросы, которые вы задавали бы, если бы он был жертвой буллинга.
* Так вы преодолеете его защитную реакцию и поймете истинную его мотивацию, вы сохраните контакт с ребенком и поможете ему самому разобраться в себе.
* Помните, что к такому поведению ребенка приводит внутренний дискомфорт, какая-то боль. Когда мы позитивно воспринимаем себя, нам не нужно никого обижать. И помните — это поведение плохое, а не ребенок. Говорите ему, что вы знаете, что он хороший, и такое поведение совсем ему не подходит, не свойственно.

**И что сделать, чтобы не допустить ситуаций травли?**

* Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
* Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому он симпатизирует;
* Повышать самооценку ребёнка; в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
* Создать эмоционально-благоприятную атмосферу  в семье, вовлечение   ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в  семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте  и т.д. );
* Внимательное  отношение  к эмоциональному состоянию ребенка;

Реакция на буллинг отлично продемонстрирована в художественном фильме «Чучело» (1983 г.) режиссера Ролана Быкова. Шестиклассница Лена Бессольцева умело передает все чувства, которые может испытать ребёнок: боль, одиночество, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и беззащитности.

**За поддержкой Вы всегда можете обратиться в**

**Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**

****

**Что такое буллинг и как с ним бороться?**

 