**Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |
| --- |
| **\*Буллинг (**[**англ.**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA)***bullying*) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части.**Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.hanisauland.de/img/db/mob_seite1.png_1430_802.png | https://www.abc.es/media/familia/2017/01/13/acoso-escolar-kUZG--1190x800@abc.jpg |



|  |
| --- |
| **Научите Вашего ребёнка**, для того чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:* вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;
* вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности;
* вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям;
* не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
* решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);
* проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;
* вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;
* одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

http://my-lib.net/read/105926433/images/i_002.png |

|  |
| --- |
| **Научите Вашего ребёнка:*** найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;
* найти общий язык с каждым учеником в классе;
* приглашать одноклассников в гости;
* научиться уважать мнение своих одноклассников;
* не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
* научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
 |



|  |
| --- |
| **В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:*** научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;
* родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;
* участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
* если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка.\
* приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
* ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать .
* повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;
* 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;
* если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
* не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.
* не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
* не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;
* учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.
 |



|  |
| --- |
| **Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:*** прежде всего, понять истинную причину произошедшего 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;
* при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
* в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту);
* ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
 |





