**Что такое буллинг?**

Запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и подчинить его себе (И.С. Кон).

**Буллинг бывает**

**Физический**

(удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений)

**Вербальный**

(издевательства или запугивания с помощью жестоких слов)

**Социальный**

(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.

**Как не допустить ситуаций травли?**

**· Наладить контакты с учителями и одноклассниками;**

**· Приглашать одноклассников в гости, особенно тех кому ребенок 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. );**

**· Внимательно относиться к эмоциональному состоянию ребенка.**

**Бороться нельзя страдать**

***Я буду ценить не того, кто будет говорить, что все плохое пройдет, а того, кто скажет: Я рядом, мы справимся…***



**Кто может стать жертвой буллинга?**

* **Неопрятно одетые или супер одетые дети.**
* **Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять.**
* **С необычной внешностью**
* **Одарённые дети.**
* **Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям.**
* **Тревожные дети.**
* **Не уверенные в себе.**
* **Имеющие низкие показатели самоуважения.**
* **Напряженные.**
* **Пугливые.**
* **Чувствительные к мнению окружающих.**
* **Замкнутые и застенчивые дети.**
* **Не любящие себя дети.**
* **Малообщительные дети.**
* **Дети с импульсивным поведением.**
* **Склонные к частым переживаниям**

****

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

**· неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;**

**·возвращается из школы подавленным;**

**· часто плачет;**

**· 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.**

**Если ваш ребенок— обидчик**

**· остановить ребенка-обидчика,**

**· создать обстановку, в которой он пересмотрит свое поведение. Наказание не исправят плохого поведения, зато уничтожат доверие между ребенком и взрослым.**

**· попытаться заменить желание ребенка причинять вред другим желанием быть добрым к другим.**

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

**· Попытаться понять истинную причину травли.**

**·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, разговаривать в спокойном тоне.**

**·Выражайте сочувствие без оценок и комментариев. Дайте понять, что это всего лишь одна из проблем, для которой необходимо найти решение.**

**Важно!**

**строить доверительные взаимоотношения с ребенком с раннего детства.**

**Что же такое буллинг?**

**И кто его участники?**

**Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление**.

**Виды буллинга:**

**словесный**

**кибербуллинг**

**физический**

**угрозы**

**Хочешь показать свою силу-заступись!**

***Предотвратить насилие проще, чем подавить его***

***«Никогда не сомневайтесь, что небольшой группе чутких и преданных своему делу людей по силам изменить мир»***

***Маргарет Мид***



**Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?**

**Ø Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;**

**Ø Не стесняйся просить о помощи;**

**Ø Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;**

**Ø Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;**

**Ø Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.**

**Запомни:**

**- Не молчать!**

**-Не терпеть!**

**-Тренировать уверенность в себе!**

|  |
| --- |
| **Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?*** ***Если в твоем классе кого-то постоянно обижают, можно объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!***
* ***Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.***
* ***Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.***

**Ситуация притеснения может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет  стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходяще взрослых – классного руководителя, родителей.****Чтобы занять свое место в коллективе:*** ***Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.***
* ***Находи больше общих тем для разговоров.***
* ***Предложи совместное мероприятие***
 |

***Как не стать жертвой буллинга***

* **Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше-несколько друзей;**
* **Приглашать одноклассников в гости;**
* **Научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;**
* **Не задираться, не зазнаваться;**
* **Не показывать свое превосходство над другими.**