**Буллинг** – травля одного человека другим,  агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. 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 (травля в Интернете)

**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 ему понять, 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.

Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он жертва буллинга, то скажите ребенку:

* **Я тебе верю** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
* **Мне жаль, что с тобой это случилось** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
* **Это не твоя вина** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
* **Хорошо, что ты мне об этом сказал** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
* **Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

**Профилактика кибербуллинга**

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.

1. Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в

Интернете, может быть использована против них.

1. 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 – игнорирование.

1. Подскажите и расскажите о таких возможностях сайта, как чёрный список или

блокировка.

1. Убедитесь, что «виртуальная жизнь» не перешла в реальную.