**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**КРАТКО О БУЛЛИНГЕ**Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит
к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.
Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению
к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.
Буллинг - систематическое злоупотребление властью (силой)
со стороны человека или группы людей для подавления, унижения, оскорбления.
Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.
Можно выделить некоторые особенности буллинга:
1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы,
с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает
здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика
и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу),
где оно происходит;
5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита
и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.
При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер.

**ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА**.
• Ученик на всех переменах один.
• Он всегда один выполняет задания в малых группах.
• Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
• Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть
в классе после уроков, чего-то выжидая.
• Стал хуже учиться.
• Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).
• С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
• Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно
что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
• Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.
• Старшеклассники суетятся возле туалетов младших классов.
• В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
• Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы»
у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.
• Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы
в школе собирают на какие-то нужды.

**ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ШКОЛЕ.**
Известно, что школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где учитель в курсе классных событий. При этом неважно, обладает педагог положительным авторитетом или тиранит детей. В первом случае
он может эффективно пресекать проявления насилия, опираясь на уважение
и любовь учеников. Во втором дети вынуждены сплотиться, чтобы противостоять давлению, на междоусобицы не хватает энергии.
• Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в классе. Но они не должны быть формальными. Группа и учитель постоянно мониторят их исполнение
и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы класс стал более дружным и сплоченным.
• Если что-то испортило репутацию ребёнка, педагогу нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.
• Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек
над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
• Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
• Не допускать при всём классе оценивать и обсуждать неблагополучные и личные качества ребёнка.
• Объединять класс совместными мероприятиями: поездки, участие
в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры
в перемену.
• Максимально включать весь класс в процесс работы, чтобы
не почувствовали не востребованными.
• Нельзя сравнивать способности между детьми.
• Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
• Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия
в кружках, секциях).
• Организовать дискуссии, игры-размышления, просмотр видеоматериалов и фильмов, демонстрирующих специфические проблемы молодежи (секс, наркотики, насилие), санитарно-просветительская работа.
Таким образом, на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга,
что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.
Как вы можете помочь своему ребенку?
Если вы заподозрили, что вашего ребенка травят, то вы должны:
1. Успокоится и занять конструктивную позицию Этот этап подразумевает работу с собой, над своими мыслями и чувствами. Нужно помнить, что всегда есть выход. И главное сейчас необходимо сосредоточится на конструктивной помощи ребенку. Ему сейчас, как никогда, нужна поддержка и принятие. Поэтому не в коем случае не демонстрируйте свои эмоции ребенку. Сохраняйте спокойствие в общении с ним.
2. Не допускать ошибок!!
• Никогда не обвиняйте своего ребенка в том, что он стал жертвой буллинга.
• По возможности избегайте «разборок» с родителями буллеров.
• Не угрожайте самим буллерам.
• Не говорите о проблеме с учителями в присутствии вашего ребенка.
• Не устраивайте сцен-разборок на глазах у класса.
• Не следует сразу выдвигать обвинения судебного характера и обращаться в полицию – это последний из возможных шагов.
• Никогда не советуйте своему ребенку решать проблему с помощью ответного насилия!!!!
• Не советуйте своему ребенку откупаться от буллеров с помощью денег, сладостей, не давайте советов типа: «Попробуй с ним подружиться, ты ему нравишься, просто он не знает, как это выразить» в случае с буллингом это не так!
Всегда обсуждайте с ребенком свои решения, намерения и планы.
3. Необходимо побеседовать с ребенком так, чтобы ему это помогло.
4. Вместе спланируйте, что можно сделать.
5. Помогайте ребенку увеличить доверие к себе, поднять самооценку.