**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга

Что такое буллинг

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

* словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
* распространении слухов и сплетен;
* бойкота (одна из самых опасных форм буллинга).

Прежде всего, родители должны, находите время для своего ребенка, беседуйте с ним и старайтесь понять,как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях.Это позволит вам предотвратить попадание ребенка в ситу.

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 (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими);
* 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 (одноклассникам, сверстникам и др.);
* 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).

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.