**«Что делать, если ваш ребенок стал жертвой буллинга?»**

**(консультация для родителей)**

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.



**????? Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

Родителям школьников важно обращать внимание на маячки, тревожные звоночки, которые могут говорить о психологическом состоянии ребёнка**.**Итак, **какие признаки могут говорить о том, что ребёнок столкнулся с трудностями в школе**?

* Самое очевидное — ребёнок не хочет или отказывается идти в школу;
* Сонливость (засыпает везде, засыпает в неудобных позах, засыпает «на ходу»);
* Повышенная тревожность (теребит в руках предметы, прислушивается к себе и постоянно подозревает у себя какие-либо болезни);
* Снижение аппетита или, наоборот, постоянное переедание;
* Отказ от общения с другими детьми (прогулки, детские дни рождения, школьные мероприятия);
* Появление страхов (Монстров, болезней, смерти, высоты, воды и так далее);
* Невротические проявления (крутит волосы, грызёт ногти, грызёт ткань, выдёргивает ресницы, обдирает кожу и так далее).
* Появление беспричинной, на первый взгляд, температуры, рвоты, ОРВИ, ангины и других соматических нарушений, которые проходят сразу же после того, как ребёнку разрешается не идти в школу и остаться дома.
* Ваш ребенок не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
* Не имеет близких приятелей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
* Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
* По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
* Задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.
* У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
* В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
* Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
* Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
* Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает нестандартную дорогу в школу.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод внимательнее присмотреться к ребёнку и настойчиво выяснять, с какой проблемой он столкнулся.

**?????   Почему ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно?**

* Буллинг  равно стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать.
* Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состояние неуверенности.
* Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление.
* Школьник перестает получать подтверждение его значимости со стороны других людей.
* Жертва буллинга перестает доверять окружающим  и не знает, к кому можно обратиться за поддержкой и защитой.
* Школьник, подвергающийся травле, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется,  и эмоциональные реакции могут стать очень бурными.
* Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. своеобразное оправдание агрессоров).

Так возникает замкнутый круг, из которого сложно выбраться самостоятельно.

Буллинг приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Травля провоцирует разной тяжести психические расстройства, а также психосоматические заболевания, и может стать причиной самоубийства.

**??????** К**ак защитить ребенка от травли?**

**1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме.**

* Первое и основное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете. Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в будущем.
* Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком помогут общие дела, увлечения, интересные поездки. Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый.
* Уважительно относиться к ребёнку, развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самоценности с самого раннего возраста.
* Для ребёнка должно быть нормой, что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо.

 **2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место.**

Вместе с ребёнком найдите дело, увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и привнесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений. Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию.

**3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер**

Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но **травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует**, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

**4. Обсуждать с ребенком проблему буллинга.**

Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребенком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).

**????? Если вы столкнулись с тем, что ваш ребёнок подвергается буллингу в школе.**

**1. Не оставлять ребёнка один на один с травлей.**

При буллинге единственно верный путь – вмешательство извне взрослых.

Советы не обращать внимания, попытаться понравиться обидчикам или поискать причины в себе ни к чему не приведут. Они только заставляют ребёнка, подвергающегося буллингу, думать, что это с ним что-то не так и молчать о происходящем.

**Пассивное поведение взрослых равноценно одобрению для агрессора** и отказу в помощи для жертвы.

**2. Постараться максимально спокойно проанализировать ситуацию.**

Чувства и эмоции могут переполнять вас, но они плохие помощники в ситуации, когда мы сталкиваемся с буллингом. В тот момент, когда родители узнают о происходящем, у них может возникнуть острое чувство своей несостоятельности («я плохой родитель, раз мой ребёнок так себя ведет» (у родителей булли), «я плохой родитель, я не смог защитить ребёнка, научить его справляться с агрессией, давать отпор» (у родителей жертвы буллинга).

Но эти эмоции и эти мысли могут привести к достаточно типичным для родителей реакциям, которые не помогают разрешить ситуацию. Некоторые родители видят единственно верным решением устроить булли физическую расправу (надрать уши, оттаскать за волосы наедине или при всем классе). Но поднимать руку на чужого ребёнка, какие бы возмутительные, с вашей точки зрения, действия он не совершил, запрещено законом.

**3. Не призывать  применять физическую силу в ответ на буллинг.**

Есть убеждение, что если школьник не научится давать сдачи, его так и будут всегда лупить. Поэтому родители отдают детей на бокс, борьбу, рукопашный бой, что может дать детям большее чувство уверенности, но не решает проблему. Кроме физической агрессии есть оскорбления, обидные прозвища, слухи, карикатуры. Если ваш ребёнок на каждый из этих форм буллинга будет отвечать ударами, именно он будет выглядеть агрессором.

**4. Выстроить чёткий алгоритм действий.**

* Встреча и переговоры с классным руководителем.
* Встреча и переговоры с родителями булли.
* Если не помогает – встреча и переговоры с администрацией.
* Если не помогает – обращение в государственные инстанции.

**5. Перевести решение проблемы в правовое русло.**

Если не получается урегулировать ситуацию путем ведения переговоров с родителями булли, учителем и школой, наиболее эффективный способ решения проблемы – обращение в официальные инстанции, письменное оформление жалоб, сбор фактов и данных о происходящем в школе. Объясните ребёнку, что он может снимать происходящее на видео (это можно делать, так как дети находятся в общественном месте и самим фактом съемки пресекают правонарушение). Собирайте доказательства травли в интернете и в школе для того, чтобы иметь основания обращения в суд.

**6. Поддерживать ребёнка морально.**

Напоминайте, что он ни в чём не виноват. Объясняйте, для чего вы используете те или иные способы решения проблемы. Напоминайте, что вместе вы справитесь с ситуацией. Учите ребёнка действовать не с позиции жертвы, а с позиции человека, готового отстаивать свои права.

Материал подготовила Руденко Ольга Васильевна, педагог-психолог.