|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Научите Вашего ребёнка:**  - найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;  - найти общий язык с каждым учеником в классе;  - приглашать одноклассников в гости;  - научиться уважать мнение своих одноклассников;  - не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;  - научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.  - без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;  **Советы родителям**  - наладить контакты с учителями и одноклассниками;  - участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;  - если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка.  - приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;  - повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;  - в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства;  - не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;  - не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;  ***Цель буллинга* –** вызвать страх у объекта травли, подчинить его себе. Достигается это за счет запугиваний, психологического и физического притеснения.  ***Для буллинга характерно:***  Намеренные и неспровоцированные попытки одного человека или группы людей причинить вред (моральный, физический, психологический) другому человеку или людям.  Психологическая и физическая слабость и нестабильность жертвы, либо восприятие ей обидчика как более сильного.  ***Буллинг бывает прямым и косвенным.***  Первый тип предполагает открытое воздействие, избиения, оскорбления в лицо.  C:\Documents and Settings\Марина\Мои документы\Downloads\s1200.jpg  Второй тип предполагает скрытые издевательства, например, распространение слухов или объявление бойкота человеку.  C:\Documents and Settings\Марина\Мои документы\Downloads\Mobbing-an-Schulen.png | https://scontent-sjc3-1.cdninstagram.com/vp/7d745b9038a6dd77ed656fc6afa196bc/5E067ACE/t51.2885-19/s320x320/67960610_230183077868923_5577978785862516736_n.jpg?_nc_ht=scontent-sjc3-1.cdninstagram.com  - учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.  **Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:**  - ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.  - 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);  При хороших, доверительных отношениях в семье никаких ухищрений для обнаружения школьного неблагополучия не потребуется. Ребенок о своих проблемах расскажет сам. Но у всех детей разные характеры, и существует «возраст молчания», когда о своих неурядицах чадо предпочитает не говорить.  В этих случаях придется ориентироваться на косвенные признаки:   * **Внешние проявления**. Частые синяки и ссадины, порванная и грязная одежда, испорченные книжки и тетради. Нежелание ходить в школу, странные маршруты в обход. * **Изменения характера**. Раздражительность, вспыльчивость, грубость по отношению к младшим и родителям. * **Одиночество**. Нет друзей среди одноклассников, они отсутствуют в френдах в социальных сетях. Никто из класса не приходит в гости, не заходит по дороге в школу или обратно.   В этой ситуации очень важна психологическая помощь родителей!  **Методы прекращения буллинга в школе**  **Разговор с детьми младшего школьного возраста, порицание**. До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. Провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.   * **Влияние на агрессора извне**. После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит рефферентная группа ровесников.   **Привлечение авторитетного союзника**. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, которого дети уважают и прислушиваюся. | ГБОУ школа № 607  Пушкинского района  **Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга**  C:\Documents and Settings\Марина\Мои документы\Downloads\acoso-escolar1.jpg   |  | | --- | | Подготовила:  педагог – психолог  Кочорова Дина Валерьевна |   г. Санкт-Петербург  2025 г  План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:   1. **Прямота**. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду. 2. **Смена ролей**. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.   **Введение новых правил поведения и ответственность**. Предложите альфам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.   1. **Помощь специалиста**. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.   **Телефон доверия круглосуточно,**  **бесплатно и анонимно**  **8-800-2000-122** |