«Буллинг и кибербуллинг»



**БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ** – систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить. Это психологический террор, он предполагает затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унизить, подчинить.

Травля детей со стороны сверстников, так называемый буллинг, сегодня одна из наиболее распространенных проблем образовательных организаций, которая, приводит к агрессии и насилия в коллективе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, существенно увеличивает риск суицида среди подростков.

Внимание педагогов и психологов к проблеме буллинга неуклонно растёт, поскольку очевидным становится тот факт, что его своевременное предотвращение и помощь детям, уже ставшим жертвами травли со стороны сверстников должны исходить именно от взрослых. Как правило, сами дети оказываются бессильны решить эту проблему, что приводит к печальным последствиям. Об этом говорит и статистика, согласно которой от 15 до 25% детей участвовали в травлях. Доказательством этому являются также всё новые записи издевательств над сверстниками, появляющиеся в СМИ.

В связи с этим особо актуальным становится вопрос профилактики буллинга: привлечение внимания школьной общественности к созданию условий, препятствующих возникновению данного явления, обучение педагогов и родителей навыкам распознавания ситуации травли над ребёнком, а главное - своевременной помощи, правильной тактике поведения взрослых, если буллинг уже имел место.

Это ситуация, когда один ребенок или несколько по сравнению с остальной большей группой попадают в ситуацию постоянного, продолжительного насилия, издевательств, насмешек со стороны большей части детского коллектива. И здесь важно отличать травлю от конфликта.

**Конфликт**– это кратковременно, силы равны, а при травле силы не равны, и дети не могут самостоятельно выйти из этой ситуации.

 Итак, рассмотрим **ВИДЫ БУЛЛИНГА**

***Словесный******(вербальный)*** – оскорбления, насмешки, обзывание, запугивание, угрозы, сплетни.

***Физический*–** плевки, удары, щипки, пинки, толкание, подножки, выкручивание рук, любые другие действия, причиняющие боль и даже телесные повреждения, действия сексуального характера, кража или умышленное повреждение личного имущества жертвы.

***Социальный (психологический****)* – оскорбительные жесты или действия, игнорирование, отказ от общения, исключение из игры, бойкот, вымогательство денег, еды, вещей или принуждение к чему-то.

***Кибербуллинг* –** буллинг с использованием гаджетов и интернета, SMS, электронные письма, оскорбительные комментарии, распространение личной информации, передача сообщений, фотографий и видео оскорбительного, агрессивного, сексуального содержания, снятие драк и травли и публикация в сети.

**УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА**

**Агрессоры**

• Не признают ответственность, обвиняют жертву («Мы просто прикололись», «Ничего такого не делали», «Он/а сам/а виноват/а», «Шуток не понимает», «Мы не обязаны с ним/ней общаться» и т.д.).

• Присваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми и пренебрежение правилами (драки, воровство, вандализм,  прогулы школы, низкие учебные достижения, курение, употребление алкоголя, наркотиков).

• Подвержены депрессии. Имеют средний или низкий уровень самооценки (считают себя влиятельными, но хотят занять более высокое положение).

• Учебные успехи у детей, занимающихся травлей, несколько ниже среднестатистических показателей.

**Жертвы**

• Испытывают сложности с физическим и психическим здоровьем.

• Начинают отставать в учёбе.

• Могут иметь склонность к суициду, девиантное поведение.

• Становятся тревожными, видят мир полным опасностей, а себя –

неспособными оказать влияние на происходящее.

**Наблюдатели (Последователи)**

Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся  несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с  удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или  демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

Во-первых, большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

 Во-вторых, некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.

В-третьих, кто-то принимает участие в травле от скуки, ради развлечения.

В-четвертых, часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

И, наконец, небольшой процент наблюдателей, таким образом, самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников. **ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА**

Заметные – физическая и словесная агрессия (удары, пинки, обзывание, грубости и т. п.).

Скрытые – наличие одиноких, ни с кем не общающихся в классе детей, группировок, постоянно подавленное настроение у кого-то  из детей, слезы, необъяснимые перемены настроения, отсутствие желания ходить  в школу, внезапное падение интереса к учебе.

**МОТИВЫ БУЛЛИНГА**

Зависть; Месть; Чувство неприязни; Борьба за власть;  Самоутверждение; Стремление удивить, поразить;   Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;  Стремление разрядиться, «приколоться»;   Желание унизить, запугать непонравившегося человека.

**Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга**

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

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).

**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.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;

- родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;

- участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;

- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.

- 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; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

- не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

- 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;

- 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:**

- 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.

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если Вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратится к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

**С развитием соцсетей детская и подростковая травля в школах приобрела новые формы.**

**Подробнее хотелось бы остановиться на КИБЕРБУЛЛИНГЕ.**

Согласно анонимным интернет-опросам, на сегодняшний день около половины детей и подростков скрывают от родителей что-то из своей онлайн-жизни, а треть из них знакомы или лично сталкивались с кибербуллингом. И если раньше травля происходила в школе открыто и жертва всегда знала обидчика, то сейчас любой может подвергнуться атаке в Сети. Зачастую родители узнают об этом довольно поздно, когда ребенку уже нанесен большой психологический ущерб. С какими видами кибербуллинга школьники могут столкнуться в интернете, кто становится жертвой и как обезопасить своих детей.

**Что такое кибербуллинг?**

Понятие кибербуллинг формулируется как вид травли, подразумевающий агрессивное поведение по отношению к жертве и распространяющийся при помощи средств интернета (соцсетей, фото- и видеоконтента, электронных сообщений и др.).

Для начала перечислим наиболее популярные формы кибербуллинга в России:

– исключение из общения или групп (носит характер бойкота человека в интернете);

– домогательства, при которых одним человеком или группой формируются угрозы и преследования;

– аутинг - публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адреса проживания);

– киберсталкинг – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;

– поддельные профили, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото-, видеоконтент и данные, которые он сам публикует). На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;

– троллинг– намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

**Кто становится жертвой**

Многие родители на сегодняшний день не знают, что их ребенок делает в интернете, какие сайты посещает и какими ресурсами интересуется. По результатам исследования "Лаборатории Касперского", проведенного в январе 2019 года, 73 процентов родителей, имеющих детей в возрасте 7  лет, контролируют их действия в Сети. При этом, когда дети достигают возраста 10 лет, уровень контроля со стороны родителей снижается, за действиями своих чад в интернете следят уже только 50 процентов взрослых.

Сегодня аккаунт в соцсетях может завести человек в возрасте не менее 13 лет для Instagram и Facebook и 14 лет – для "ВКонтакте", хотя рекомендованным возрастом для "ВКонтакте" является 16–18 лет. Но большинство детей уже в 10–12 лет регистрируются в соцсетях, ставя в графе "возраст" цифру "14".

С кибертравлей может столкнуться любой ребенок независимо от возраста, самые сложные случаи приводят к психическому расстройству и даже суициду. Зачастую травля идет параллельно в школе и онлайн.

Обычно под видом злого незнакомца скрывается человек, который хорошо знает свою жертву. В реальном мире иногда сложно травить, потому что жертва может дать отпор. А в интернете можно относительно соблюдать анонимность и посягать практически на любого.

Подростки-недоброжелатели заходят с фейковых аккаунтов и начинают рассылать злобные сообщения жертве. Другой вариант, когда дети коллективно создают специальный аккаунт на сверстника, чтобы его травить. Весь класс выкладывает туда неприглядные фото и кажущиеся им смешные истории, которые на самом деле являются очень обидными для конкретного ребенка.

В итоге к травле могут присоединиться даже те, кто не знает жертву. А в небольших городах, где всего пять–шесть учебных заведений на весь город, это порой "гуляет" из школы в школу. Подросткам смешно и весело наблюдать за тем, как кого-то сфотографировали в неприглядной ситуации или нелепой позе, и они с радостью присоединяются к злобному "мейнстриму".

Иногда такие группы с обсуждениями рождаются тайно от жертвы травли, но рано или поздно информация до нее доходит. Обычно жертву уведомляют: "Если хочешь на себя посмотреть – вот, можешь посмотреть, как мы здорово тут про тебя рассуждаем". И дают ссылку.

**Лучшее решение – игнорировать инициатора**

Эксперты по детской онлайн-безопасности "Лаборатории Касперского" считают, что проблема большинства тех, кто сталкивается с кибербуллингом, заключается в попытке отвечать на вызовы и провокационные вопросы от недоброжелателей.

Именно этой реакции ждет инициатор буллинга. Любой ответ и попытка оправдаться вызывают только большее желание написать еще, потому что недоброжелатель видит в этом слабость человека.

Лучшее решение проблемы – не реагировать и игнорировать подобные вызовы и сообщения. Самый простой вариант травли – найти больную точку и планомерно на нее давить. Тогда получается, что цель травли достигнута, человеку плохо. А если больной точки нет, то и травить бесполезно, потому что он не реагирует. Раз ткнули, два ткнули, а реакции ноль, приходится от него отстать.

Только если взрослый способен понять это самостоятельно, то ребенку необходима помощь. Эксперты по детской онлайн-безопасности рекомендуют в первую очередь завести аккаунт и "подружиться" в соцсети со своими детьми. Важно посмотреть, какие сообщения появляются у ребенка на стене, какие группы он посещает. Но ни в коем случае не в формате слежки (у ребенка тоже есть право на личную жизнь), а чтобы знать его интересы, потребности и темы, которыми он увлекается.

Также сегодня существуют специализированные программы родительского контроля, которые позволяют не только ограничивать детей от потенциально опасных ресурсов, но и фиксировать факты большого количества сообщений и постов ребенка в соцсети. Таким образом, взрослый может со своего телефона видеть объем поступаемых ребенку сообщений, не видя их содержимое (соблюдаются права гражданина на тайну переписки). И если количество сообщений резко увеличилось, стоит поговорить с ребенком.

Родителям ни в коем случае не стоит вмешиваться в переписку ребенка и начинать отвечать человеку, который его обижает. Ни с аккаунта ребенка, ни со своего, ни с какого-либо другого. В этом случае азарт инициатора кибербуллинга только возрастает, и онлайн-переписка может длиться бесконечно.

Первый важный шаг при личных оскорблениях в интернете – занести человека или всю группу людей в черный список, чтобы у них не было возможности писать.

Также можно пожаловаться администраторам соцсети на хамство, оскорбление и клевету. Но если кибербуллинг приобрел большие масштабы и в это включен уже не один обидчик, а целый класс, необходимо поставить в известность школу и классного руководителя.

Когда угрозы в соцсетях переносятся на реальный мир, начинают поступать угрожающие звонки и попытки найти человека ("я знаю, где ты живешь", "я буду следить за тобой" и так далее) – это уже повод обратиться в полицию. Главное – собирать все свидетельства угроз: делать скриншоты сообщений, сохранять оскорбительные фото, коллажи и видео, делать записи звонков. На телефон ребенка можно установить программу, автоматически записывающую все звонки, чтобы в случае угроз предоставить полиции реальные доказательства.

**И самое важное** – нужно выстраивать общение со своими детьми так, чтобы они могли в любой момент к вам обратиться. Что бы ребенку ни писали в соцсети, он должен знать, что у него есть человек, способный его защитить.

Тот, кто обладает авторитетом. Это может быть как один из родителей, так и старший брат, сестра или учителя. Психологически комфортная атмосфера в семье должна быть всегда, это вопрос доверия между ребенком и родителем, чтобы в случае опасной ситуации они могли рассказать все друг другу.

Каждый ребенок имеет право на счастье и наша задача -  ему это право обеспечить!

Спасибо за внимание!

**Общие методические рекомендации для родителей**

Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания. Многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, ищут поддержки на стороне.

**Советы родителям обижаемого ребёнка:**

Не оставляйте его один на один с этой ситуацией. Выслушайте ребенка и разберитесь: в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.

Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, **реагируйте сразу!**

Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что Вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.

**Если ваш ребёнок вовлечён в травлю в качестве обидчика:**

Постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов.

Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».

Поставьте в известность администрацию школы.

Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.

Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь последствия.

Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, и о том, каковы последствия.

Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.

Объясните своим детям, что оставаясь свидетелями травли, они становятся соучастниками.

**Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга**

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

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).

**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.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;

- родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;

- участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;

- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.

- 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; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

- не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

- 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;

- 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:**

- 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.

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если Вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратится к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.