**РОДИТЕЛЯМ О БУЛЛИНГЕ**

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это **систематические**акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. Буллинг и травля — это синонимы, описывающие одно и то же явление.

Буллинг может встречаться **в любых закрытых сообществах**: в рабочих коллективах, в армии (дедовщина — это тоже вид буллинга). Также существует кибербуллинг, при котором травля происходит в интернете (часто — малознакомыми или анонимными агрессорами).

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нём всегда есть три действующих лица:

* **Агрессор** — тот, кто инициирует насилие или подключается к нему.
* **Жертва —** тот, на кого направлено насилие.
* **Наблюдатели** — те, кто не участвует в травле, но и не останавливает её.

Цель агрессоров — не один раз обидеть жертву, а изводить её системно, поэтому они выбирают непрямые формы агрессии, чаще всего — психологическое унижение, например:

* словесные оскорбления;
* используют изоляцию и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней);
* отбирают или портят вещи жертвы;
* заставляют совершать неприятные для жертвы действия;
* толкают жертву, кидают в неё предметы.

# Что делать родителям

# Как разговаривать с ребенком о проблеме

* Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
* Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
* Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
* Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
* Не обвинять ребенка.
* Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
* Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
* Дать советы, как отвечать обидчикам.

**Как реагировать ребенку**

* Сохранять спокойствие.
* Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
* Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
* Сообщить о нападках родителям и учителю.
* Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

# Какие меры предпринять родителям

* Сообщить классному руководителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
* Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
* Если по каким-то причинам сотрудники ОУ пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, можно обратиться в управление образованием.
* Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
* Поддерживайте связь с ОУ, классным руководителем.
* Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
* Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
* Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии педагогического совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог.

# Что нельзя делать родителям

* Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
* Ждать, что ситуация разрешится сама.
* Не замечать проблему.
* Путать травлю, конфликт и непопулярность.
* Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
* Давить на жалость к жертве.
* Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
* Самим разбираться с обидчиками.

# Какие советы нельзя давать ребенку

* «Не обращай внимания»
* «Дай сдачи»
* «Разбирайся сам со своими проблемами»
* «Учись налаживать отношения»
* «Не бойся»

# Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

* Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
* Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
* Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.

Всегда можно обратиться за консультацией педагога- психолога ОУ, или по телефону доверия

**88002000122**