РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБЕЖАТЬ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА**

\**Буллинг (*[*англ.*](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA)*bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части*.

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;

- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;

- 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.