

## *Восемь рекомендаций родителям детей-жертв буллинга в школе.*

Буллинг - агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им.

Ребенок, над которым постоянно издеваются будет испытывать тревогу, неуверенность и низкую самооценку. Чувство стресса и тревоги может заставить детей избегать социального взаимодействия и становиться более замкнутыми и подавленными.

8 рекомендаций родителям детей-жертв буллинга в школе.

### **Распознайте предупреждающие знаки.**

Ответьте на эти вопросы:

- Пытается ли ваш ребенок найти способы отказаться от посещения школы?
- Его одежда растрепана/неопрятна, когда он возвращается домой?
- Может быть, какие-то личные вещи пропали?
- Ребенок кажется более замкнутым и отстраненным?
- Ребенок более встревожен, напряжен или подавлен, чем обычно?
- Замечается ли потеря интереса к любимым занятиям?
- Ребенок увиливает от ответов взрослого о своих делах?

Если вы ответили «да» на более чем 2 пункта - это повод задуматься.

**Поговорите со своим ребенком.** Если вы подозреваете, что над вашим ребенком издеваются, поговорите с ним об этом. Беседа один на один в безопасной обстановке может помочь ребенку раскрыться.

Чем больше эмоций вы проявите в ответ на то, что он вам говорит, тем меньше вероятность, что ребенок откроется вам в будущем.

### **Поговорите с классным руководителем.**

Независимо от того, сказал ли вам ваш ребенок прямо, что над ним издеваются, или вы чувствуете, что что-то не так, не бойтесь поговорить с учителем.

Спросите, не заметил ли классный руководитель что-нибудь тревожное в поведении вашего ребенка. Также можно обратиться к школьному психологу, возможно он обладает информацией.

Постарайтесь не поднимать шумиху: т.к. буллер (инициатор травли) может начать издеваться над ребенком еще больше, если поймет, что за него вступились родители.

**Расскажите ребенку свою историю или историю знакомого, кто стал жертвой издевательств.**

Ваш откровенный разговор может помочь ребенку больше рассказывать вам о том, что происходит в школе.

**Безопасное место**

Если над вашим ребенком издеваются в школе, крайне важно, чтобы вы обеспечили безопасную среду дома, в которой он может быть самим собой

**Повышайте самооценку ребенка.**

Напомните ему о сильных сторонах, поощряйте его участвовать во внеклассных мероприятиях, которые ему нравятся, с детьми-единомышленниками.

**Обратитесь за профессиональной помощью.**

Как бы нам ни хотелось самим решать проблемы наших детей, иногда лучше обратиться за помощью к профессионалу. Ваш ребенок может чувствовать себя более комфортно, рассказывая психологу о проблемах, с которыми он столкнулся.

**Активные действия**

Если издевательства не прекратились, то поговорите с родителями хулигана, доведите проблему до школьного совета и подумайте о том, чтобы перевести вашего ребенка в новую школу.