**Памятка для родителей**

**Что нужно знать о буллинге**

**Буллинг** – это систематическое негативное влияние на ученика его одноклассником или группой детей.

**Типы буллинга:**

1. Физическая агрессия.
2. Словестный буллинг.
3. Запугивания.
4. Изоляция.
5. Вымогательство.
6. Повреждение имущества.

**Наиболее часто жертвами буллинга становятся дети, имеющие:**

* Физические недостатки.
* Особенности поведения и внешности.
* Неразвитые социальные навыки.
* Страх перед школой.
* Отсутствие опыта жизни в коллективе.
* Болезни.

**Виды насилия:**

1. Эмоциональное (насмешки, унижения, присвоение кличек, высмеивание, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой.
2. Физическое – избиение, нанесение удара, подзатыльник, порча и отнятие вещей.

**Как догадаться, что ребенок может быть буллером (преследователем)?**

***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

* Ваш ребенок: - вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается).
* Приносит домой̆ дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
* Группируется со старшими подростками.
* Проявляет жестокие наклонности.
* В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
* В игре навязывает друзьям свои правила.
* Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
* Игнорирует указания и легко раздражается.
* Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
* Не уважает родителей̆ или не считается с ними, особенно с мамами.

**Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

* Не имеет близких приятелей̆, с которыми проводят досуг.
* Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
* По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.
* У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
* Резкие перемены в настроении.
* Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
* Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка.
* Приходит домой̆ с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает нестандартную дорогу в школу.

***Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживаете его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам школы!***

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, СТАВШЕМУ ЖЕРТВОЙ ББУЛЛИНГА**

* Постораться понять истинную причину, произошедшего с ним.
* Убедиться, что Ваш ребенок стал действительной жертвой буллинга. Сообщить об этом куратору и психологу.
* Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации.
* Если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в образовательное учреждение.
* При посттравматическом стрессовом синдроме немедленно обратиться к специалистам.

***НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ИГНОРИРОВАТЬ СЛУЧИВШЕЕСЯ С РЕБЕНКОМ И НЕ ПУСКАТЬ ВСЕ НА САМОТЕК!!!***

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ, ЗАЧИНЩИКОМ НАСИЛИЯ.**

* Понять причину – почему он стал насильником.
* Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности.
* Если ребёнок стал зачинщиком буллинга из - за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.
* Если ребенок стал насильником из- за зависти к успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.
* Если ребенок стал преследователем в буллинге из – за завести к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями.