**Методические рекомендации профилактики и коррекции буллинга**

**для родителей**

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учи­телями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, по­смотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратить­ся за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

**Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.**

Ребенок:

* неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидной причины;
* никогда не упоминает никого из одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
* ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
* одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рожде­ния, и он никого не хочет позвать к себе.

**Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего 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 случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

В первую очередь, ребенок может пожаловаться учителям. И если учителя настроены на поддержание порядка и дисциплины среди учеников, то они могут попытаться помочь ему. Поговорить с его обидчиками, вызвать в школу их родителей и призвать их провести воспитательную работу со своими детьми. Или собрать вместе ребенка, подвергаемого насилию, и его обидчиков и постараться разобраться в их взаимоотношениях.

         Далее, родители должны немедленно заняться формированием сильной системы ценностей у ребёнка. Так как на роль жертвы избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться дальше. Поэтому родителям необходимо своему ребёнку привить навыки психологической защиты, научить его технике общения с другими людьми. Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекать провокации в их интонациях и попытках сближения, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, и так далее. Обязательно нужно учить, как различить манипуляцию, как распознать ложь. Любая манипуляция – это ложь, это лживое общение. Манипуляция – это что? Это способ достижения результата от человека, когда человек не хочет этого.

**Что  конкретно могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:**

1. научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
2. наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;
3. участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
4. 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;
5. приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
6. ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему  группа детей, а так как вяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.
7. повышать самооценку ребёнка;
8. 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;
9. помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
10. если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
11. не показывать свой страх и слабость  перед  булли, если таковые  отношения имеются, 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.
12. не настраивать ребёнка  против  его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
13. не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью»  одежды и особой гламурностью;
14. учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.