

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 исимпатизирующая 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 школьногобуллинга;- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся 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.



г. Курганинск ул. Ленина,151
8-861-47 2-48-33
cdkkgurganinsk@gmail.com

МКОУ «Центр диагностики и консультирования»г. Курганинск **Как помочь ребёнку избежать школьного буллинга** **памятка для родителей**



Буллинг— длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям). Это разрушительное поведение «сильных», направленное на «слабых» с целью получения «удовольствия» от наносимого «слабым» материального и морального ущерба.

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.

Жертва буллинга: • не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и

постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве; • не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);

• 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, беспокойно спит, плачет или кричит во сне; • у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством; • выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные); • выпрашивает или тайно крадёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков; • приходит домой 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.

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