**Буллинг. Рекомендации родителям.**

**Виды буллинга**

Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унизить его, заставить бояться.

Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны. Выделяют восемь видов буллинга.

### Изоляция

Человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве.

### Присоединение

Для участия в травле не обязательно быть инициатором.

### Вербальные издевательства

Обидные слова, насмешки, словесные угрозы.

### Бодишейминг

Обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека.

### Физические издевательства

Применение грубой силы, гадкие или грубые жесты.

### Сексуальные издевательства

Шутки, жесты или комментарии на тему секса, распространение сплетен.

### Кибербуллинг

Запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты.

### «Я ни при чем»

Видеть, что над кем-то издеваются, и не сообщить об этом ни сразу, ни потом.

## Что делать родителям

### Как разговаривать с ребенком о проблеме

* Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
* Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
* Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
* Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
* Не обвинять ребенка.
* Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
* Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
* Дать советы, как отвечать обидчикам.

### Как реагировать ребенку

* Сохранять спокойствие.
* Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
* Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
* Сообщить о нападках родителям и учителю.
* Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

### Какие меры предпринять родителям

* Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
* Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
* Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
* Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
* Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
* Поддерживайте связь со школой, учителем.
* Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
* Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
* Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

### Что нельзя делать родителям

* Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
* Ждать, что ситуация разрешится сама.
* Не замечать проблему.
* Путать травлю, конфликт и непопулярность.
* Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
* Давить на жалость к жертве.
* Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
* Самим разбираться с обидчиками.

### Какие советы нельзя давать ребенку

* «Не обращай внимания»
* «Дай сдачи»
* «Разбирайся сам со своими проблемами»
* «Учись налаживать отношения»
* «Не бойся»

### Если вы — родитель агрессора

Вот несколько советов родителям ребенка, который травит других.

* Агрессор нередко ведет себя так потому, что испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребенок ведет себя таким образом.
* Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.
* Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

Важно иметь в виду, что недооценивание серьезности ситуации, чувств и страданий жертвы способствует и поддерживает ситуацию травли в коллективе. Единственный способ справиться с травлей или предотвратить ее — жёсткое пресечение.