**Беседы с родителями, памятки и алгоритм действия взрослых при выявлении детей, подвергшихся буллингу, троллингу и моббингу.**

У каждого в детстве было что-то подобное: не дружили, игнорировали, били, обзывали, обижали. И каждый проносит эти воспоминания через всю жизнь и всей душой желает оградить своего ребёнка от детской травли.

Совсем недавно в обществе появились такие понятия, как **моббинг, троллинг и буллинг**. Всё это — виды детской травли, прич**ё**м касающиеся как подростков, так и младших школьников.

**Моббинг** — это систематически повторяющееся враждебное отношение одного или нескольких детей против ребёнка.

**Тро́ллинг** — форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении, использующаяся как персонифицированными участниками, заинтересованными в большей узнаваемости, публичности, эпатаже, так и анонимными пользователями без возможности их идентификации.

**Буллинг** — понятие более жёсткое. Оно подразумевает под собой удовольствие, которое получают дети, применяющие силу против ребёнка. Иными словами, издёвки, ругательства, доносы — это **моббинг**, а применение силы, вырывание из рук игрушек, навязчивый телесный контакт — это **буллинг**. Слова иностранные, а явление всё то же. И оно может возникнуть в любом школьном коллективе. К этому надо быть готовыми и действовать правильно.

Дети могут устроить травлю по самым разным **причинам**: от скуки, от напряжения внутри коллектива, от того, что *«потенциальная жертва»* не похожа на них, потому что это новенький или худой, толстый, в очках, другой национальности, без сотового телефона — всего не предугадаешь.

**Памятка «Как родителям справиться с буллингом»**

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

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

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

          Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.

          Не имеет близких приятелей, с которыми проводят 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 за занятия;

          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 ОУ или покончит жизнь самоубийством.

          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 берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда 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, сумка находятся в аварийном состоянии.

          Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.

**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.

**Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга**.

 Вот несколько советов об этом:

          Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

          Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.

          Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.

          Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.

          Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.

          Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

          Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.