**ПАМЯТКА**

**для детей и родителей**

**«ДЕТСКАЯ ЖЕСТОКОСТЬ И БУЛЛИНГ, ПРИЧИНЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

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

***Буллинг*** включает эмоциональное (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, публичное унижение, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой) и физическое насилие (избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей), которые вызывают травматические переживания у жертвы. Жертвой обычно становится тот, кто чем-то отличается от других.

***Проблема буллинга*** – современная, остросоциальная. На неё нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость порой переходит все допустимые границы.

***Причин*** на самом деле много. Рассмотрим самые распространенные:

* педагогические (микроклимат класса, школы). Не последнюю роль здесь играет позиция учителя. Ребенок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки и унижения в адрес учеников. Кроме того, учитель может занимать в ситуации буллинга стороннюю позицию, зная о проблеме, но, не вмешиваясь в неё;
* психологические (личность агрессора, так называемого буллера, и жертвы);
* социальные (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх);
* семейные (*недостаток родительской любви и внимания*, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).

***К мотивам буллинга*** можно отнести:

* зависть;
* месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
* самоутверждение в коллективе;
* стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
* желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребенок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

* ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
* возвращается из школы подавленный;
* часто плачет без причины;
* ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
* нарушение сна и аппетита;
* синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

Потенциальный буллер – это человек:

* с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
* стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
* агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию;
* чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

Агрессорами могут быть дети, как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

**Что делать ребёнку – жертве травли?**

Теперь хочется обратиться к детям:

1. Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.
2. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.
3. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

### Как вести себя родителям?

А теперь советы специально для родителей, чей ребёнок подвергается травле в школе.

*Первый и самый главный пункт – снять с ребёнка чувство вины!*

Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».
2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.
3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.
4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.
5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.
6. В ситуации кибербулинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

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.