**Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.**

**Таким образом есть три составляющие травли:**

1. Насилие психологическое или физическое
2. Систематичность, постоянство
3. Спланированное действие
4. Направленность на одного и того же человека

**Чего не надо делать:**

1. Ждать что пройдет само.
2. Искать причины и объяснения (причин по которым возникает буллинг очень много, но ни какие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли)
3. Путать травлю и популярность (суть травли – не в том, что кто – то, кого – то не любит. Суть травли – насилие).
4. Считать травлю проблемой только жертвы (в результате травли, страдает и травмируется весь коллектив).
5. Считать травлю проблемой личности, а не группы (подход «все дело в том, что они такие» - неверный подход).
6. Давить на жалость (попытка объяснить агрессору, что жертве плохо, только усилит позицию агрессора).
7. Принимать правила игры (Ситуация травли сдвигает «точку нормы», через какое-то время всем кажется, что так и должно быть, на самом деле это неправильно).

**Что можно сделать:**

1. Присвоить проблему (очень важно участие взрослых).
2. Назвать явление (буллинг – это не игра, игра – это когда всем весело!).
3. Дать однозначную оценку травле (Люди все разные и могут не нравиться друг другу, но это не повод дразнить друг друга).
4. Обсуждать травлю как проблему группы (дать понять детям, что происходит и травля – это не норма).
5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор (задача – вывести детей из «стайного» азарта в осознанную позицию).
6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.
7. Поддержка позитивных изменений.
8. Гармонизировать иерархию (каждый ребенок должен быть признан и может предъявить себя группе, быть полезным и ценным в этой группе).

**Как догадаться, что ребенок может быть буллером (агрессором)?** ***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

* Ваш ребенок: - вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается).
* Приносит домой̆ дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
* Группируется со старшими подростками.
* Проявляет жестокие наклонности.
* В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
* В игре навязывает друзьям свои правила.
* Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
* Игнорирует указания и легко раздражается.
* Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
* Не уважает родителей̆ или не считается с ними, особенно с мамами.

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

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

* Ваш ребенок: - не приводит домой̆ кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
* Не имеет близких приятелей̆, 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 в школу;  
  - задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.
* У него наблюдается пессимистичное настроение, находит любые причины, чтоб не идти в школу.
* 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 вымогателей̆).
* Приходит домой̆ с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят непотребно; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает нестандартную дорогу в школу.

***Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживаете его в трудных ситуациях, обращаетесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям школы!***



(391) 260 – 27 – 20 телефон доверия медико – психологической и социальной помощи подросткам и молодежи города Красноярска

(391) 221 – 41 – 64 Уполномоченный по правам ребенка в Красноярском крае

(391) 225 – 47 – 03 Детский телефон доверия по Советскому району

(391) 225 – 51 56 Центр социальной помощи семье и детям

Кризисный центр «Верба» телефон доверия (391)234 – 25 – 38

Анонимные кабинеты для подростков центр медико – социальной помощи (391) 224 – 34 – 50