Руководство для родителей про буллинг

**Буллинг (**от англ. bullying) — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива.

![717493344[1]]()**ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ**

**ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Со стороны детей****•** Заниженная самооценка у ребенка**•**Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность и т.д.)**•**Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве**•** Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать**•** Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово и т.д.)**•** Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности**•** Прогулы и слабая успеваемость в школе  | **Со стороны взрослых*** Унижения ребенка, который не успевает/преуспевает в учебе

**•** Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей* Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка

**•** Отсутствие контроля со стороны взрослых за поведением учащихся   |

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?**

· **Выслушайте его внимательно**

· **Разделите его чувства (с помощью слов «да...»,«понятно»)**

· **Назовите его чувства**

· **Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии»**

**Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:**

**Шаг** 1. **Поговорите о чувствах и потребностях ребенка**

**Шаг** 2. **Поговорите о своих чувствах и потребностях**

**Шаг** 3. **Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих**

**Шаг** 4. **Запишите все свои идеи без разбора.**

**Шаг** 5. **Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь**

**Как разговарить с ребенком на трудные темы?**

**- Выступите инициатором разговора**

-С**оздайте благоприятную атмосферу и доброе окружение**

-**Обращайтесь к собственному положительному опыту для иллюстрации ситуации**

-**Выстраивайте диалог и избегайте монолога**

-**Используйте в разговоре с ребенком понятную для него лексику**

-**Будьте честны с собой и с ребенком**

 ****

**Педагог-психолог**

**МБОУ «Гимназия №1»**

**Ремизова О.Н.** 