**Кто может стать жертвой буллинга?**

* Неопрятно одетые или (супер) модно одетые дети.
* Страдающие энурезом или энкопрезом.
* Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять.
* С необычной внешностью
* Одарённые дети.
* Дети, кичащиеся достижениями своих родителей.
* Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям.
* Тревожные дети.
* Не уверенные в себе.
* Имеющие низкие показатели самоуважения.
* Напряженные.
* Пугливые.
* Чувствительные к мнению окружающих.
* Замкнутые и застенчивые дети.
* Не любящие себя дети.
* Малообщительные дети.
* Дети с импульсивным поведением.
* Склонные к унынию.
* Склонные к частым переживаниям

**Физическое состояние и поведение ребенка, подвергающегося булиннгу**

* У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом.
* Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями.
* Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
* Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
* По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры.
* Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
* Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
* Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

**Что такое буллинг?**

Запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе (И.С. Кон).

**Виды и формы буллинга.**

* Скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.).
* Прямой буллинг (вербальный буллинг, обидные жесты, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и иные действия с имуществом, кибербуллинг).

**Особенности буллинга.**

-буллинг асимметричен;

- буллинг осуществляется преднамеренно;

- буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

- буллинг – это групповой процесс;

**буллинг никогда не прекращается сам по себе.**

**Как воспитывать ребенка, чтобы он не стал жертвой?**

* Уважайте чувства, мысли и суждения своего ребенка.
* Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.
* Будьте в курсе того, что происходит в жизни Вашего ребенка – в школе, на улице, с друзьями.
* Управляйте поведением своего ребенка твердо, честно и с любовью. Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность. Важно отделять эмоции от фактов.
* Дайте понять своему ребенку, что всегда можно рассчитывать на Вашу помощь в трудной ситуации. Время от времени произносите как «мантру»: «Ты можешь рассказать мне обо всем, я всегда на твоей стороне».
* Устанавливайте семейные традиции. Не жалейте времени на развлечения и игры с ребенком.
* Не допускайте, чтобы ребенка судили публично, не настаивайте на демонстративных извинениях.
* Не обсуждайте поведение ребенка в присутствии посторонних.
* Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своего ребенка. Он должен знать, что Вы его любите.
* Всеми возможными способами транслируйте идею: «Ты хороший, и мир вокруг - хороший».

**Уважаемые родители, начинайте строить доверительные взаимоотношения с ребенком с раннего детства.**

Чтобы понять, что происходит у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на такие разговоры. Внезапно не задаваться вопросом «С кем ты дружишь в школе?», когда ребенок уже в 5-м классе, а регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятного, что не понравилось. **В любых отношениях доверие строится постепенно.** Если у Вас есть контакт и подобные разговоры – часть семейной культуры общения, ребенок сам расскажет о сложностях с одноклассниками. **Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее.** **Иначе ребенок никогда не поделится своей болью.**

**Составитель:**

**педагог-психолог**

**Наш адрес:**

**Тел.:**

**Наш e-mail:**

**Родителям о буллинге ...**

