**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

БУЛЛИНГ или ТРАВЛЯ (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ

Признаки буллинга в учебное время:

* Одноклассники выражают недовольство и пытаются отказаться, если им приходится сидеть с ним за одной партой или сотрудничать в выполнении учебного задания.
* Ребенок не имеет друзей в классе.
* Над всеми неудачами ребенка смеются.
* К нему проявляют больше агрессии и недовольства, чем к другим ученикам класса.
* Если кто-то проявил агрессию к этому ученику или сделал замечание, не меньше трех человек присоединяются к этому или выражают одобрение («так ему и надо!», «глупый!»).
* Если учитель или ученик из другого класса сказал о достоинствах этого ученика, одноклассники высказываются об этих достоинствах как о недостатках (не умный, а «ботан», не скромный, а «забитый»).
* Об этом ученике открыто говорят плохое (обсуждают его недостатки, обзывают,

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

* выражают желание сделать с ним что-то плохое).
* Этого ученика бьют или толкают, замахиваются, плюют, его вещи портят: рвут, пачкают, разбрасывают, прячут
* Ребенок сам жалуется учителю, что его бьют, угрожают, обзывают, ненавидят, намеренно причиняют ему зло.
* Отказывается от участия во внеклассных делах в школе и пытается скорее покинуть школу.
* Не переменах он не проявляет инициативу к общению с одноклассниками.

Признаки буллинга вне школы:

Неявные признаки:

* Ребенок не общается с одноклассниками, не созванивается, не переписывается, не приглашает домой никого из них.
* Одноклассники не приглашают его на дни рождения, погулять и т.п.
* Выпрашивает или крадет деньги, не объясняет точно, зачем они ему.
* Печален, напуган, озлоблен, срывается на родных.
* Просит перевести его в другую школу.
* Ходит в школу нестандартной дорогой, сторонится той дороги, по которой идут одноклассники.

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

Явные признаки:

* Приходит из школы с ссадинами, ушибами, синяками.
* Прямо говорит об издевательствах, о том, что его обижают, дразнят, не любят, высмеивают, пугают.
* Может говорить о том, что это делают с кем-то из класса (указатель буллинга в классе, иногда замаскированное признание, что является жертвой или участником буллинга).
* Часто приходит в испорченной или испачканной одежде, пропали или испорчены канцелярские принадлежности, учебники или тетради, вещи могут выглядеть так, будто ими вытирали пол; в карманах, ботинках, рюкзаке грязь, клей, записки с оскорблениями).

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей

2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.

4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждается в своей самооценке «нездоровым» способом.

5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

6. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».

7. Обратиться за помощью к школьному психологу. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

8. Если травля не прекращается, при посредничестве учителя (не самостоятельно!) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.

9. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БУЛЛИНГУ?

1. Будьте спокойны! Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. Уходите! Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. Расскажите им, что вам не нравится! Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться («Стоп!», «Прекрати!», «Это больно!» и т.д.).

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

4. Отвечайте с юмором и будьте умны! Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор - один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. Расскажите кому-нибудь о буллинге! Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» - знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом - их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли.

6. Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» - плохой вариант Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

7. В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете. Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. Информируйте полицию! Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию - у вас есть право на то, что вы делаете!

9. Не верьте тому, что вы сами виноваты в том, что вас травят! Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств - нет оправдания поведению хулиганов. Издевательства - это всегда плохо.

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

ЧТО ДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЮ?

1. Если что-то испортило репутацию ребёнка, нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.

2. Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.

3. Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.

4. Недопускать при всём классе оценивать и обсуждать неблагополучные и личные качества ребёнка.

5. Объединять класс совместными мероприятиями: поездки, участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры в перемену.

6. Максимально включать весь класс в процесс работы, чтобы не почувствовали не востребованными.

7. Нельзя сравнивать способности между детьми.

8. Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.

9. Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).

**Памятка для участников образовательного процесса по предотвращению буллинга**

10. Организовать дискуссии, игры-размышления, просмотр видеоматериалов и фильмов, демонстрирующих специфические проблемы молодежи (половое взаимодействие, наркотики, насилие), санитарно-просветительская работа.

ВАЖНО:

Если вы узнали про травлю в адрес любого ученика, незамедлительно поставьте в известность администрацию школы: травля негативно влияет на все образовательное учреждение и может наносить серьезный вред всем ученикам.