**Профилактика буллинга в школьной среде**

**Симптомы, которые могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе:**

* неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидной причины;
* никогда не упоминает никого из одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
* ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
* одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рожде­ния, и он никого не хочет позвать к себе.

**Памятка. Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе**

***(обращение психолога*** *к* ***родителям)***

**Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка** (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со сто­роны сверстников.

**Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям.** Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

**Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения.** Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окру­жающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. На­пример, можно предложить ребенку вместо того, чтобы на­чинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в гла­за обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» — или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

**Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклас­сниками вне школы**. Приглашайте их в гости, устраивай­те праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

**Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.** Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий ан­глийским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся меж­ду собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

**Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.** Не спешите бро­саться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться само­стоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребен­ка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

**Внимание!** Если ситуация зашла слишком далеко, на­пример, ребенка постоянно унижают или избивают — немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками. Разбираться с обидчиками — не самое глав­ное (но и оставлять их безнаказанными нельзя). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

**Как помочь своему ребенку стать увереннее**

***(обращение психолога*** *к* ***родителям)***

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе. Иногда достаточно просто побыть рядом, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевид­ная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это формирует у него чувство беспомощности и незащи­щенности, а следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Все сказанное не означает, что ребенка не следует критиковать. Но критикуйте конкретный поступок, а не личность ребен­ка. Важно показать, что ваше отношение к нему не меняется. Можно ска­зать: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (оби­жаться) на тебя!»

**Как помочь ребенку в выборе друзей**

***(обращение психолога*** *к* ***родителям****)*

Необходимо знать всех друзей своего ребенка, осо­бенно если вы опасаетесь негативного влияния с их сто­роны. Надо помочь организовать общение, со­здать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте приемлемый круг общения. Это могут быть дети ваших друзей, од­ноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими ин­тересами и доброжелательно относящихся друг к другу.

Задача родителей — не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его вза­имодействовать с окружающими. Не надо пытаться пол­ностью оградить ребенка от отрицательных пережива­ний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно на­учить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддавать­ся на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, 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.