#  **Буллинг в школе.**

## **Как распознать травлю и избежать ее? Признаки жертвы**

Буллинг (травля) – «Дедовщина», как и грипп: чем раньше ее заметишь, тем проще от нее избавиться. Но не надо наивно рассчитывать, что школьник при первом же полученном словесном пинке или физическом тумаке побежит рассказывать об этом родителям. О том, что с ребенком что-то не так, скажут невербальные знаки:

* Нарушение сна (можно для достоверности проверить по фитнес-браслету)
* Нежелание идти в школу вплоть до симуляции болезней
* Внезапная замкнутость
* Изменение маршрута, по которому ребенок раньше ходил в школу

Одежда и личные вещи детей – тоже весьма говорящие штуки. Вырванные «с мясом» пуговицы, сломанные надвое карандаши и оторванные карманы дадут знать о наличии обидчика задолго до появления первого синяка.

Первые симптомы упускать нельзя. С ними родителю надо идти на доверительный разговор к классному руководителю (но ребенка с собой брать пока не стоит). Учитель – взрослый человек в родном пространстве (школе), он способен заметить то, что родитель не обнаружит, даже провожая и встречая ребенка каждый день. Любое поведение, выбивающееся из привычных норм, бросается в глаза наблюдательному педагогу. Если конфликт назревает в рамках одного класса начальной школы, например, травля новенького ученика «дедами», то авторитетный учитель сможет самостоятельно устранить проблему.

В остальных случаях нужна комплексная работа в связке педагог-родитель-ученик. Неформальные пути решения дают неожиданно быстрые и эффективные результаты. Например, совместный выезд с классом на природу позволит внимательнее присмотреться к отношениям между учениками. Да, увидеть травлю на таких выездах вряд ли получится: дети будут ее скрывать от взрослых, но напряжение заметить легко.

**Как быть, если вашего ребенка обижает весь класс?**

Нет такого понятия «весь класс». В стае всегда есть вожак и ведомые. Если вашего ребенка обижает весь класс, не обязательно делать выговор каждому родителю по списку. Определите, кто вожак, выясните мотивы поведения с его родителями, и попросите их о помощи. Не угрожайте, не опускайтесь до уровня обидчика. Иначе придется думать, как ограничивать общество от вас.

Размышляя о том, что делать, если «вашего ребенка обижает весь класс», подумайте и о другой стороне вопроса: «почему жертвой стал именно ваш ребенок»? Случившегося не изменить, но можно избежать повторений нападок.

Научите ребенка нейтральным фразам для общения с агрессорами:

* Не откликайся на выдуманное прозвище, а спокойно поясни, что тебя зовут по-другому. Или ответь: «Да, так дразнили и моего деда, и отца. Вот такая у нас забавная фамилия, куда же от нее деваться».
* Спроси «в лоб» у неприятеля: «Ты сейчас попытался меня обидеть. С какой целью ты это делаешь? Давай поговорим об этом».

Запишите ребенка в спортивную или театральную секцию. Спорт выправит осанку и добавит смелости, а театр обеспечит грамотной четкой речью и пластикой. Любое из этих приобретений избавит школьника от зажатости, вытащив его из толпы потенциальных жертв дедовщины. Да и появление друзей по интересам, с которыми можно общаться на школьных переменах, придаст уверенности в себе и значимости в коллективе.

Общайтесь с ребенком каждую свободную минуту. Настройте тесный контакт. Станьте человеком, который всегда на его стороне: даже при плохих оценках и отвратительном поведении. Будьте его союзником и адвокатом, выходя за порог дома, а все проблемы решайте за закрытыми дверями. Помните: боязнь рассказать родителю о неприятностях оставляет ребенка наедине с проблемами.

**Что делать, если ты ребенок, столкнувшийся с буллингом?**

* Не молчать. Расскажи другу, учителю, родителям. Это не позор и не стыд. Ты не виноват.
* Не терпеть. Не позволяй обидчику подавить тебя морально. Отвечай ему строго и по существу. Не провоцируй на ответную агрессию.
* Тренировать уверенность в себе: репетируй перед зеркалом фразы и выражение лица.

**С буллингом можно справиться, если действовать спокойно, уверенно и сообща.**