**Как защитить себя от буллинга?**

**Рекомендации для детей:**

1. **Если Вы пострадали от буллинга:**

* Расскажите о случаях буллинга взрослым, которым доверяете. **Это не стыдно!**
* Будьте уверены в себе и сильным духом. Вы ни в чем не виноваты. **В буллинге виноват зачинщик**.
* **Не пытайтесь отомстить** с помощью еще большей жестокости.

1. **Если Вы свидетель травли:**

* **ВСЕГДА отклоняйте** предложения поучаствовать в травле.
* Если Вы стали свидетелем травли, **нужно немедленно привести кого-то из взрослых,** **рассказать классному руководителю или психологу.** А также посоветовать пострадавшему ребенку рассказать родителям, учителю или психологу.
* **Обсудите с другими одноклассниками,** друзьями, которым тоже не нравится травля. Если все будут против агрессора-буллера, ему ничего не останется, как сдаться, и он прекратит буллинг.
* **Нужно выступать против буллера-агрессора** и дать понять, что его действия неправильные: они нарушают наши правила класса!
* **Нужно поддержать пострадавшего** одноклассника лично или публично.

**Рекомендации для родителей:**

**Общие рекомендации:**

**1. Установите и сохраняйте доверительные отношения со своим ребенком**

**Что делать:**

* Рекомендуем не практиковать такой подход в воспитании детей: хвалить ребенка за хорошие новости и критиковать за плохие. В противном случае с вами будут делиться лишь той информацией, за которой последует положительная реакция.
* Если ребенок рассказал Вам о буллинге, не обесценивайте проблему буллинга, не говорите ребенку, что "он сам виноват/сама виновата". Отнеситесь с пониманием, внимательно выслушайте.
* Не предпринимайте никаких действий за спиной у ребенка, не вмешивайтесь в его дела без его согласия. Его самый большой страх состоит в том, что с приходом родителей все станет только хуже.
* Обязательно сообщите об этом случае классному руководителю и завучу. Руководство школы по закону обязано создавать безопасную среду в школе свободную от любого физического и психологического насилия.

**2. Воспитывайте в ребенке уверенность в себе**

* Научите ребенка правильно реагировать на критику, справедливую и несправедливую. Важно донести до него, что любая критика — это не личная обида, а лишь чье-то мнение о какой-либо отдельно взятой ситуации.
* Помогите ребенку найти занятие, в котором он сможет проявить себя. Уверенные в себе дети реже становятся жертвами травли, а успех в любимом деле, пусть даже незначительный, поможет легче справиться с последствиями агрессии, если она уже случилась.

**3. Работайте не только с ребенком, но и с коллективом**

Что делать:

* Забудьте о таких советах, как «не обращай внимания» и «дай им сдачи». Ребенок может суметь разобраться с обидчиком, но ему не под силу изменить ситуацию в коллективе, где оскорбления и издевательства — общепринятый способ выражения эмоций.
* Воздействуйте на преподавательский состав и подключайте к проблеме других родителей: никто не хочет, чтобы его ребенок подвергался.

**4. Научите ребенка реагировать на агрессию**

Что делать:

* Обсудите с ребенком все случаи травли и научите правильно реагировать на провокации. Расскажите, почему спокойствие и рассудительность лишают обидчиков главного — видимого результата их издевательств.
* Научите ребенка не бояться сообщать о случаях травли Вам, учителю или школьному психологу. Ребенок не должен молчать и бояться сообщить о пережитом насилии.

**5. Помогите ребенку сформировать общие интересы с его окружением**

Что делать:

* Чаще приглашайте одноклассников ребенка в гости (особенно тех, кому он симпатизирует). Если у ребенка есть какое-то необычное хобби, помогите ему рассказать о нем сверстникам.
* Поддерживайте отношения с родителями других детей. Зачастую именно дружба между взрослыми становится поводом для общения между детьми. Для этого достаточно предложить собраться после школы в кафе или сходить семьями в кино.

**Рекомендации для школ:**

**1. Проводить интерактивные уроки для школьников по защите от буллинга и кибербуллинга**

**2. Принять антибуллинговые инструменты для школ: политику, кодекс и памятку для родителей:** <https://drive.google.com/open?id=1-zDZLldJmwRneOMhxvgGoRhiPL-c5mHU>

**3.** Проводить **уроки по буллингу и кибербуллингу** для учителей, сотрудников школ и родителей.