

## **КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА**

✓ Избегать скандалов и публичных ссор при ребёнке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум

✓ адекватно оценивать возможности своего ребёнка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведёт к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

✓ Быть позитивным примером для подражания. Ребёнок подражает нам, перенимает наш стиль общения, жизни и невольно копирует всё это. Но в других условиях, при других ситуациях эти «копии» выглядят иначе. Они перевоплощаются как в роли жертвы, так и в роли буллы. К такому результату может привести вашего школьника и жестокое обращение с ним, и ваш гиперконтроль, или наоборот, гипоконтроль - безнадзорность ребёнка. Поэтому всё должно быть в меру-это хорошо и для вас, и для вашего ребёнка

✓ научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;

✓ наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;

✓ участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

✓ познакомиться с одноклассниками ребенка, приглашать в гости, особенно тех, кому он симпатизирует;

✓ ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.

✓ повышать самооценку ребёнка;

✓ в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

✓ помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

✓ учить ребенка не зазнаваться, не задираться, не ябедничать, не показывать свое превосходство над другими, не давать повода для унижения чувства собственного достоинства, не пытаться выделяться среди других ребят неконструктивными способами (демонстрация силы, нарушения дисциплины и т.д.)

✓ если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

✓ не показывать свой страх и слабость перед буллы, если таковые отношения имеются, а вместо слёз и просьб о помиловании давать отпор преследователям неожиданными вопросами, шуткой;

- ✓ не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
- ✓ не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;
- ✓ учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.