***БУЛЛИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ***

***Дети жестоки.***

*Дети жестоки по сути своей,*

*Иль от изъяна природы?*

*Девочку били и класс кричал: «Б-е-е-й!!!».*

*Что это? Дети – уроды?*

*С виду приличными кажутся все:*

*Юбочки, брючки, причёски,*

*Модные платья, есть бантик в косе,*

*Но почему же так жёстки?*

*Нет бы сказал хоть один: «Хватит. Всё»,*

*Но гоготали, как в цирке.*

*Кто-то жестоко, со смехом в неё*

*Кинул её же ботинки!*

*Что - же творится под небом седым,*

*Если со злом нет сладу?*

*Кто так позволил вести себя им?*

*Или толпа сродни стаду?*

*Грустно от мысли, что труден ответ,*

*Или не сыщешь вовеки.*

*Кто эти ржущие: скопище бед,*

*Или «недочеловеки»?*

*Трудно свободным от общества быть,*

*Но и другого не светит.*

*Даже больного, и как же в нём жить,*

*Если жестоки так дети?*

Буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость.

Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития.

В сжатом содержании ***«Буллинг»*** это психологический террор, избиения, травля одного человека другим.

Какие вообще бывают формы насилия (потому что то, что одни считают насилием, другие думают, что это шутка)

Ученые выделяют несколько форм насилия.

1)Физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки,

побои нанесение иных телесных повреждений. Он так же включает в себя

сексуальный буллинг (действия сексуального характера).

2) Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием

на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений

или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется

эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

3) Вербальный буллинг (обидное имя (клички), с которым постоянно

обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов,

и т.д.);

− обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);

− запугивание, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

− изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется, игнорируется частью учеников или всем классом);

− вымогательство (денег, еды, иных вещей), принуждение что-либо украсть);− повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

И последнее время стали выделять школьный кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств, слухов и др.).

Буллинг – в основном латентный (скрытый) для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжёлым последствиям вплоть до самоубийства. Так же травму получают и другие участники травли, о чем нельзя забывать. Не имеет значения, имел место физический буллинг, или же психологический. Предотвращение случаев школьного насилия является важнейшей задачей государства, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям.

И здесь возникает следующий вопрос «Что мы, взрослые, а именно: педагоги можем предпринять?»

**Профилактика буллинга в подростковом возрасте.**

**Актуальность и значимость этой темы.**

Травля детей со стороны сверстников, так называемый буллинг, сегодня одна из наиболее распространенных проблем образовательных организаций, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в коллективе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В связи с этим особо актуальным становится вопрос профилактики буллинга: привлечение внимания школьной общественности к созданию условий, препятствующих возникновению данного явления, обучение педагогов и родителей навыкам распознавания ситуации травли над ребенком, а главное – своевременной помощи, правильной тактике поведения взрослых, если буллинг уже имел место.

В сжатом содержании ***«Буллинг»*** это психологический террор, избиения, травля одного человека другим. Так же еще существует такая разновидность буллинга как ***«Кибербуллинг»*** (кибертравля, интернет-травля) – оскорбления или угрозы, высказываемые жертве с помощью средств электронной коммуникации, в частности, сообщений в социальных сетях, мгновенных сообщений, электронных писем и СМС.

По данным, полученным в исследовании «Дети России онлайн», в среднем по РФ 23% детей, которые пользуются Интернетом, являются жертвой буллинга онлайн или офлайн. В России 19% опрошенных детей признались, что были подвергнуты буллингу. Пятая часть российских детей – жертв буллинга подвергается обидам и унижениям каждый день, либо 1–2 раза в неделю. Особенно актуальна эта проблема для детей 11–12 лет: почти треть из них подвергается оскорблениям чаще одного раза в неделю.

***Буллинг включает четыре главных компонента:*** агрессивное и негативное поведение; оно осуществляется регулярно; происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью; это поведение является умышленным.

***Причины буллинга.***

*Почему можно стать мишенью травли?*

Исследования показывают, что примерно 25% детей испытывают на себе травлю. Хулиганы склонны задираться на людей, которые «отличаются» от них и не подходят под «критерии основного течения». Это может быть из-за того, как вы одеваетесь, ведете себя или из-за вашей расовой, религиозной принадлежности или сексуальной ориентации.

 Это может быть просто потому, что вы новенький в школе или недавно переехали и еще не успели обзавестись друзьями.

Буллинг в своих самых  ужасных проявлениях наиболее явным становится в подростковый период. Правда, еще в младшей школе каждый член группы (класса) постепенно занимает свою позицию, начинает играть свою роль. Как правило, если у ребенка были проблемы во взаимоотношениях в младших классах, скорее всего, его  будут одним из первых пробовать «продавить» в средней школе. Конечно, не редки случаи, когда при переходе в 5 класс ребенок  набирает свои очки и поднимается в рейтинге, но это совсем другая история, и для него тоже нужен «толчок». Такой же толчок нужен и для того, чтобы тот или иной ребенок получил роль жертвы.

***Структура буллинга:***жертва; агрессор; наблюдатель (ли).

Кандидаты на роль «жертвы»:

* дети, пережившие развод родителей;
* те, у кого проблемы в семье;
* сменившие место учебы;
* одаренные дети;
* те, от кого родители требуют больших свершений;
* подростки из бедных семей;
* дети с инвалидностью; пережившие смерть родственников (сироты).

*Признаки того, что ребенок стал жертвой травли:*

* часто получает в свой адрес оскорбительные замечания;
* склонен подчиняться другим детям;
* приходит домой с синяками, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
* не принимает участия в групповых играх или оказывается последним, кого пригласили в игру;
* не имеет постоянных друзей, регулярно впадает в «немилость» у одноклассников;
* ребенок не получает приглашений в гости и сам никого не приглашает;
* выказывает признаки страха или сильного нежелания ходить на учебу.

*Как вести себя с жертвой:*

* сказать ребенку, которого травят: «я тебе верю»;
* помнить, что жертва не виновата в насилии, не пытайтесь оправдать насилие, объясняя его «сам виноват»;
* принцип: учителя и дети вместе против буллинга и моббинга. Не обвинять агрессора, а попробовать его привлечь на сторону добра; следить за тем, чтобы самим не спровоцировать насилие. Поддерживать собственный авторитет и здоровую обстановку в группе.

***Памятка.***

***Если над вами издеваются, помните!***

* *Не порицайте себя.* Это не ваша вина. Неважно, что вам говорят или что делают с вами, вы не должны испытывать стыд от того, кто вы и что вы чувствуете.
* *Гордитесь тем, кто вы такой.* Несмотря на то, что вам говорят хулиганы, есть много вещей, которыми вы можете гордиться. Держите в голове это, а не то, что вы слышите от хулиганов.
* *Попросите о помощи.* Поговорите с родителями, учителем, консультантом или другим взрослым, которому вы можете доверять. Встреча с консультантом не означает, что с вами что-то не так.
* *Научитесь справляться со стрессом.* Новые способы облегчения стресса могут быть настолько жизнеутверждающими, что вы не будете приглушены травлей. Тренируйтесь, медитируйте, думайте о себе хорошо, практикуйте мышечную релаксацию и дыхательные упражнения. Все это – хорошие способы управлять стрессом в случае травли.

Кандидаты на роль «агрессора»:

Дети, участвующие в травле, не обязательно сами были подвержены насилию. Агрессорами могут оказаться популярные среди сверстников подростки с высоким статусом и хорошими навыками общения.

Зачинщиками травли часто бывают дети, «близкие к идеалу» – сильные лидеры, отличники, на них возлагаются надежды в семье и школе: у них есть глубокий социальный страх «упасть с пьедестала». А еще дети – неформальные лидеры, часто недополучившие родительской любви.

*Как вести себя с агрессором:*

* признать свою ответственность как взрослого;
* изменить свое поведение, не прибегать к агрессии, дать пример здорового разрешения конфликтов;
* понять, что ребенок в беде, и встать на его сторону;
* не винить, не призывать к пониманию, а призвать его в союзники в лечении болезни – «травли».

Что же делать?

1. *Применять жесткие меры*

 Задиры привыкли к жесткому обращению и мягких методов не понимают. Они признают силу. Силу физическую или умственную. И для них жесткие методы поведения являются авторитетными и желаемыми. Жестко можно поставить на место и кулаками, и словами. Желательно, чтобы методы были жесткими, но не жестокими.

1. *Полное игнорирование.*

Этот метод работает в 70% случаев. Часто буллерам (задирам) просто надоедает то, что они никак не могут на тебя воздействовать, зацепить, унизить. Когда они понимают, что тебе все равно, могут оставить тебя в покое и начать искать себе новую «жертву» для насмешек. В остальных 30% случаев, если буллеры заметят хоть одно твое больное место, игнорирование не поможет. Они будут использовать его, чтобы докопаться до тебя еще сильнее. Тогда самое время менять тактику.

1. *Уход от проблемы.*

Близко к игнорированию. Самый распространенный и самый неэффективный метод – избегать встреч с задирами. Это не всегда помогает. Можно перейти в другую школу. Это тоже вариант 50/50, потому что в новой школе тоже могут как «травить», так и дружить.

1. *Перетерпеть и подождать, пока само  пройдет.*

Как известно, ничто не вечно. Все когда-нибудь кончается. И школьный буллинг тоже. Можно его просто перетерпеть, простить или занять нейтральную сторону.

1. *Быть сильным несмотря ни на что.*

Это не сложно. Ты можешь быть просто не участвовать в этих бессмысленных разборках и жить по своим правилам. Ты можешь быть аутсайдером, но оставаться при этом человеком с собственным взглядом на происходящее. Даже если тебе обидно, все равно гни свою линию. Потому что задиры останутся такими же, а ты вырастешь сильной личностью. Часто, за непробиваемость характера, начинают уважать.

1. *Изменить себя.*

Бывает так, что тот человек, которого унижают, как говорится, «сам напросился», своей наглостью, высокомерием, пренебрежением или чем-нибудь другим. Поэтому подумай, есть ли что-то в тебе такое, за что могли на тебя ополчиться одноклассники.

Кандидаты на роль «наблюдатель»:

Очевидцами являются все те, кто видит издевки над изгоем и не реагирует на это. Невзирая на невмешательство в процесс, наблюдатели, как правило, находятся под впечатлением от увиденного, но часто испытывают страх или беспомощность, поэтому не могут остановить психологическое насилие в коллективе;

Наблюдателей может мучить чувство вины из-за бездействия либо потому, что они тоже участвовали в издевательствах. Последствием становится отчужденная, холодная атмосфера в коллективе;

В буллинге мы видим себя, вынужденными выбирать между силой и слабостью (жертва выглядит смешно и жалко), не очень хочет ассоциироваться со слабыми.

**Советы взрослым, как прекратить буллинг и травлю.**

1. выявить буллинг и прекратить травлю;
2. учителя и родители тех, над кем издеваются, так и хулиганов, могут сыграть ключевую роль в предотвращении, выявлении и прекращении буллинга. Создайте дома и в школе безопасную атмосферу без стресса – это поможет предотвратить напряжение и тревогу, которая приводит к буллингу;
3. несмотря на то, насколько проблема становится распространенной, многие родители и учителя все еще имеют неверные представления о буллинге;
4. предпримите шаги, чтобы остановить травлю:
* *поговорите с детьми об издевательствах.* Простой разговор о проблеме может быть сильным средством в облегчении стресса для ребенка, над которым издеваются. Будьте поддерживающими и выслушайте чувства ребенка без оценок, критики или порицаний.
* *убирайте приманки.* Если ваш ребенок становится целью издевательств из-за денег на обед, телефона или, например, айпода, предложите ребенку взять в школу обед или оставьте гаджеты дома.
* *окажите помощь ребенку, который боится травли.* Убедитесь, что учителя, тренера и консультанты знают, что над ребенком издеваются. Ни один ребенок не должен справляться с травлей в одиночестве.
* *помогите избежать изолированности ребенку, над которым издеваются.* Дети, имеющие друзей, лучше приспособлены к тому, чтобы справиться с травлей. Найдите способ расширить их круг общения через молодежные кружки или клубы, например.

**Советы для родителей по борьбе с издевающимся ребенком.**

*Узнайте о жизни ребенка.* Если ваше поведение дома не оказывает негативного влияния на вашего ребенка, возможно его друзья или сверстники поощряют его издевательства. Ваш ребенок может бороться за то, чтобы соответствовать другим, или стремится установить отношения с другими детьми. Поговорите с ребенком. Чем больше вы поймете о его жизни, тем проще вам будет выяснить источник проблем.

*Расскажите ребенку о том, что такое травля.* Ваш ребенок может плохо понимать социальные знаки или может не понимать, насколько болезненным и разрушающим его поведение может быть. Усильте эмпатию и понимание ребенка, поощрив его посмотреть на действия со стороны жертвы. Напомните своему ребенку, что издевательства могут иметь юридические последствия.

*Управляйте стрессом.* Научите ребенка конструктивным способам управления стрессом. Издевательства вашего ребенка могут быть способом справиться со стрессом. Или ваш собственный стресс, тревога или беспокойство могут создавать нестабильность в атмосфере. Тренируйтесь, проводите время на природе или поиграйте с домашним питомцем – все это отличные способы как для детей, так и для взрослых, чтобы выпустить пар и облегчить стресс.

*Установите ограничения на технологии.* Дайте своему ребенку знать, что вы будете контролировать время, проводимое им за компьютером, его электронную почту и сообщения на телефоне. Ограничьте количество времени, которое он проводит, играя в видеоигры и смотря телевизор. Многие исследования показывают, что многие популярные телевизионные программы и жестокие игры прославляют негативные ценности, снижают эмпатию и поощряют агрессию у детей.

*Установите согласованные правила поведения.* Убедитесь, что ваш ребенок понимает правила и наказания за их нарушение. Дети могут не понимать, что им нужна дисциплина, но отсутствие границ посылает сигнал, что ребенок не достоин времени родителей, их заботы и внимания.

**Организационно-управленческие меры по предотвращению буллинга**.

* 1. обеспечение безопасности помещений и территории образовательной организации;
	2. анализ социально-психологического климата образовательной организации и выработку общей позиции (политики) руководства, педагогического коллектива, обучающихся и родителей в отношения насилия в образовательной организации;
	3. разработка и принятие нормативных документов, правил поведения, должностных инструкций, алгоритмов действий, назначение ответственных за предотвращение, выявление и реагирование на случаи насилия;
	4. создание или реформирование службы психологической поддержки образовательной организации и определение партнерских организаций и механизмов взаимодействия с ними для оказания помощи пострадавшим от насилия, обидчикам и свидетелям;
	5. мониторинг жизнедеятельности образовательной организации, уровня ее комфортности, инклюзивности и безопасности.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что жертвами буллинга может стать довольно широкий круг людей, равно как  и стать буллером.  С возрастом данное явление становится все более частым, поскольку подобный  стиль поведения в определенной степени принимается обществом. Необходимо заметить, что буллинг, подчас рассматриваемый как редкое, сравнительно безобидное явление, в будущем приводит к серьезным психологическим проблемам. Бывшие жертвы становятся тревожными, застенчивыми, менее общительными, у них снижается  самооценка, теряется самоуважение. И в заключении хотелось бы предложить вам несколько книг и фильмов, изучив которые вы сможете разобрать эту насущную тему более наглядно.

Педагог – психолог Вазиева Р.К.

***Безопасность обучающихся!***

Что нужно знать:

**Скулшутинг  -**это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения. Несмотря на то, что в России об этом явлении заговорили совсем недавно, за рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе погибли 44 человека, 56 получили тяжелые травмы. С тех пор можно проследить четкую тенденцию: случаи стрельбы в школе получают свое распространение на территории всего мира.

                                                                                                                                             

Что делать при нападении агрессивного подростка?

Если у него с собой зажигательная смесь.

Первое — для всех случаев — не паниковать. Учитель должен громким уверенным голосом собрать всех в одном месте, чтобы всех видеть. Продукты горения поднимаются вверх: надо, чтобы все дети опустились на пол и легли в позе эмбриона. Место должно находиться как можно дальше от очага возгорания. Если в классе есть вода в кулере, то намочите одежду (пиджаки или жилетки), положите на пол на пути огня. После этого можно продумывать варианты выхода. Окна лучше не открывать: приток кислорода может разжечь пламя еще сильнее. Из помещения старайтесь сразу не выбегать: непонятно, есть ли там сообщники. Кричите «пожар!», звоните экстренным службам.

Если у него с собой огнестрельное оружие. Все должны лечь на пол. Надо понимать: человек стреляет либо от плеча, либо от пояса. Надо оказаться ниже линии огня. Поэтому задача учителя — в первые секунды приказать детям лечь на пол. Нападающему потребуется время, чтобы осознать, что дети внизу.

Если нападающий более или менее адекватный, то вам лучше выполнять его приказы. Но если вы понимаете, что человек явно неадекватный и собирается стрелять, то постарайтесь быстро сократить дистанцию между вами и задрать его руку с оружием максимально высоко. Имейте в виду, что, если человек правша,

вам надо уметь смещаться влево. Но это крайний случай — пытаться его таким образом нейтрализовать. Это почти наверняка обернется ранением или смертью. Но в этом случае вы выиграете время для детей.
Если вы понимаете, что не сможете этого сделать (и нападающий, например, передумал стрелять), продолжайте разговаривать с ним спокойным голосом.
Вообще противостоять человеку с огнестрельным оружием в замкнутом пространстве — школьном классе — практически невозможно. Это самый сложный вариант.

Если у него холодное оружие. Тут проще: есть определенная зона поражения, это длина руки плюс 20-30 см, то есть около метра. Если вы эту дистанцию сохраняете, то обеспечиваете определенную безопасность. В качестве щита можно использовать все, что угодно: парту, стул, монитор от компьютера, мольберт. Вы должны быть между нападающим и детьми.

Если ситуация критическая, вы понимаете, что человек слишком агрессивен и опасен, отвлекайте его внимание на себя, чтобы обезопасить от агрессии детей. Опять же: вы должны давать детям, если надо, внятные команды. И одновременно выкрикивать просьбы о помощи, лаконичные и четкие, например, «помогите» или «спасите». Детей лучше оставлять в классе, запрещать им убегать — опять же, в коридоре могут быть сообщники.

***Ряд факторов, которые в своем взаимодействии могут стать причиной скулшутинга:***

«Это могут быть и осложненные отношения в школе, и напряженные отношения дома, отсутствие поддержки и внимания. Можно говорить и о некоторых индивидуально-психологических особенностях, ставших для этих подростков уязвимостью на фоне других факторов риска, таких как трудности в установлении контактов, необщительность, и прочие. В ряде случаев наблюдаются проблемы психического здоровья, когда несовершеннолетний не получал соответствующей помощи. В некоторых случаях поведенческие проблемы отмечались давно, имели раннее начало в возрасте до 12 лет и требовали участия специалистов и родителей в работе с таким ребенком. Нередко причиной может быть доступность оружия дома».

***Уважаемые родители!***

***Обратите внимание на следующие особенности в поведении ребенка или подростка:***

1. Проявление или усиление трудностей в обучении, а также потеря интереса к учебе.
2. Вы замечаете, что желание ходить в школу резко снизилось, а также упала успеваемость.
3. Наличие трудностей в общении со сверстниками, негативного отношения к педагогам и другим ученикам либо негативного отношения со стороны педагогов, одноклассников и сверстников.
4. Изменения во внешнем виде (стиль одежды, прическа, наличие физических повреждений, на теле стали появляться ссадины и синяки) или в поведении, изменение круга общения ребенка в школе и вне школы (возраст данной группы, интересы, времяпровождение).
5. Наличие у ребенка частых вспышек агрессии, эмоционального возбуждения, раздражения, гнева по незначительным поводам либо подавленности, пониженного настроения, плаксивости.
6. Признаки употребления алкоголя, табака или других психоактивных веществ.
7. Склонность часто проводить время в социальных сетях, в онлайн и компьютерных играх.
8. Наличие в социальных сетях у ребенка признаков контента, провоцирующего ребенка навредить себе или окружающим.
9. Ребенок не высыпается, выглядит уставшим с утра.
10. Замкнутость, необщительность, дистанцированность, изолированность ребенка, нежелание общаться с родственниками или друзьями, нежелание рассказывать о своей жизни, проблемах, о том, что происходит в школе и с друзьями.
11. Вы замечаете, что ребенок перестал ходить на секции или в кружки и все свое свободное время тратит «впустую», задерживаясь на улице или у друзей допоздна, а иногда не возвращаясь домой.

Пожалуйста, помните, что наличие одного или нескольких признаков еще не свидетельствует о поведенческих трудностях, а может быть проявлением нормативного возрастного кризиса или следствием кризисной, стрессовой социальной ситуации в жизни ребенка.

***Как родитель может помочь ребенку***.

Не стесняйтесь напоминать ребенку, что вы любите и цените его и что вам важно то, что с ним происходит

1. У вас, как у родителей, может не хватать душевных и физических сил, чтобы справляться и понимать постоянно меняющееся поведение подростка, и зачастую дети не всегда в силах это понять и увидеть. Возможно, ваш ребенок стал нарушать правила, пришел позже назначенного времени, засиделся за компьютером, ответил в резком тоне и т.д., и было бы хорошо, если бы вы постарались, на сколько это позволяют ваши силы, в спокойной обстановке обсудить возникшие проблемы. Для подростка это будет, во-первых, неожиданно, а во-вторых, поспособствует построению доверительных взаимоотношений.
2. Не стесняйтесь напоминать ребенку, что вы любите и цените его и что вам важно то, что с ним происходит; несмотря на возможную напускную взрослость со стороны подростка, ваша, даже словесная, поддержка очень важна для него.
3. Довольно часто вы как родители можете быть перегружены различными делами и заботами, копится усталость, и на ее фоне вы можете «срываться» на ребенке, но для него очень важно ваше безоценочное участие в его жизни, когда вы стараетесь отделить плохое поведение подростка от его личности. Важно не просто «пожурить» ребенка, но дать совет, а порой и просто выслушать, побыть рядом.
4. Задумайтесь, знаете ли вы, с кем общается ваш ребенок. Попробуйте поинтересоваться, с кем он дружит.
5. Придумайте интересное совместное времяпрепровождение с ребенком.
6. К сожалению, довольно часто после трудового дня вы можете прийти домой совершенно без сил и настроения, и возможно, это даже может сказаться на вашем общении с ребенком, а подростки, в силу своего непростого возраста и постоянного «поиска себя», склонны неосознанно копировать поведение значимых взрослых. И для ребенка очень важно и ценно (для его настоящей и будущей жизни) получать от вас больше положительных примеров в поведении и общении.
7. Старайтесь радоваться любым (пускай пока небольшим) достижениям и успехам своего ребенка и подбадривать в моменты проигрыша – подросток будет вам очень благодарен, – а также обращайте внимание на его сильные стороны.
8. Иногда создается впечатление, что подростку может быть совершенно все равно, что происходит в семье, но на самом деле они ждут и ценят, когда их мнение слышат, учитывают, особенно когда приглашают к совместным семейным решениям.
9. Ваши чувства и чувства вашего ребенка, в том числе и негативные, естественны, и какими бы интенсивными они ни были, вы всегда можете поговорить о них друг с другом. Не стесняйтесь проговаривания своих чувств и учите этому своего ребенка, это поможет вам лучше понимать друг друга и выходить из конфликтных ситуаций, а также предотвращать подобные в будущем.
10. Даже если вам кажутся незначительными интересы ребенка и его увлечения или вы их не разделяете, спрашивайте о них, продемонстрируйте ребенку, что вам не безразлична его жизнь. При этом, если вы видите, что ребенок не готов обсуждать что-то в данный момент, не настаивайте на ответе, вернитесь к этому немного позже.
11. Поддерживайте контакт со своим ребенком (даже если, на ваш взгляд, никаких трудностей он не испытывает или проблема кажется незначительной), в том числе используя социальные сети и иные средства общения в интернете.
12. Иногда дети нуждаются в возможности побыть наедине с собой, уединиться. Позвольте ребенку это сделать, но при возможности поинтересуйтесь, все ли в порядке: может быть, что-то его волнует, но ребенок не знает, как об этом поговорить.
13. Если ваш ребенок хочет поэкспериментировать со своей внешностью, обсудите это, спокойно объясните все последствия, найдите компромисс.
14. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами.
15. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, это позволит ему усилить познавательный интерес.
16. Помните, что, с одной стороны, подросток стремится оградить свой внутренний мир, а с другой – остро нуждается в помощи, поддержке и заботе родителей.

Если самостоятельно, в силу различных причин, вам не предоставляется возможным найти общий язык с ребенком,

 и все возможные методы и разговоры не имеют своего действия,

если вы заметили некоторые признаки или один ярко выраженный признак и не уверены, как вам следует поступить, вы можете обратиться классному руководителю, школьному психологу или социальному, к психологу центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (центра ППМС помощи),

городскую службу психологической помощи, на «телефон доверия». Консультация профессионала поможет ребенку и вам разобраться в себе, в ваших взаимоотношениях и наладить отношения.

***Куда еще можно обратиться родителю***

* **Всероссийский детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно):

**8-800-2000-122.** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

* **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ.** Бесплатный, круглосуточный номер телефона: **8-800-200-19-10**.
* **ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»:** <http://www.fcprc.ru/>.
* **Горячая линия «Дети Онлайн»** (бесплатно, с 09:00 до 18:00 по рабочим дням): **8-800-250-00-15**.
* **Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.** Сайт: <http://detionline.com/helpline/about>.
* **Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости** (бесплатно, круглосуточно): **8-800-700-50-50**. Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитация иресоциализации.
* **Здоровая Россия.** Проект Министерства здравоохранения РФ. Бесплатная горячая линия: **8-800-200-0-200**. Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков. Сайт проекта: <http://www.takzdorovo.ru/>.

Педагог –психолог Вазиева Р.К.