**Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:**

*1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

*2. Проявить активность в данной ситуации.*

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

*3. Разговор с "агрессором" буллинга.*

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

*4. Разговор с "жертвой" буллинга.*

Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

 *5. Разговор с классом.*

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

*6. Проинформировать педагогический коллектив.*

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

*7. Пригласить родителей для беседы.*

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

*8. Наступление последствий.*

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

**Как психолог может помочь "жертве" буллинга?**

* Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
* Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
* Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто

такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.

* Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
* Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
* Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.
* Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
* Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справиться, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Анкеты и опросники см. в Приложении 9.