

Последствия насилия:

- *низкая самооценка;*
- *повышенная тревожность;*
- *агрессия и аутоагрессия;*
- *неспособность к доверительным отношениям с другими людьми, одиночество;*
- *частые депрессивные состояния;*
- *подозрительность и недоверие;*
- *импульсивность и поведенческие расстройства;*
- *мысли о самоубийстве;*
- *чувство вины, пессимизм, негативные установки;*
- *склонность к зависимости от окружающих;*
- *эмоциональные проблемы;*
- *-асоциальное поведение;*
- *неадекватное сексуальное поведение;*
- *потеря интереса к школе и др. _____*

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

МИНИ-ТЕСТ

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее:

- Прочитать определения видов насилия и ознакомиться с перечнем его последствий.
- Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведением и сегодня.
- Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.
- Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицированную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи

Насилие в школе

Буллинг — это деяние (действие или бездействие) участников образовательного процесса, которые заключаются в психологическом, физическом, экономическом, сексуальном насилии, в том числе с применением средств электронных коммуникаций, совершаемые в отношении малолетнего или несовершеннолетнего лица или таким лицом относительно других участников образовательного процесса, в результате чего мог быть или был причинен вред психическому или физическому здоровью потерпевшего.

Кибербуллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова *bull* — «бык», с родственными значениями: агрессивно нападать, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

Возможные последствия буллинга:

У подростка может возникнуть депрессия, могут появиться страхи. У него снижается самооценка, постепенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой ребенок или подросток старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Что делать родителям, чтобы снизить вероятность буллинга?

- Помогите подростку укреплять имеющиеся связи с его товарищами и заводить новых друзей: приглашайте знакомых и одноклассников на дни рождения и вечеринки, придумывайте конкурсы и соревнования, совместные мероприятия и командные игры.
- Поддерживайте ребенка в поиске общих с друзьями полезных интересов, кружков, спортивных секций.
- Научите подростка правилам уверенного поведения и эффективной коммуникации.
- Что касается Интернета, важно научить ребенка не передавать никому своих персональных данных и не делиться с незнакомцами личной информацией, не выставлять напоказ свои видео и фотографии, которые предназначены для личного просмотра.
- Создавайте атмосферу доверия, поддержки и открытости в семье. Это, безусловно, поможет ребенку свободнее социализироваться и адаптироваться в обществе.
- И будьте внимательны к своему сыну или дочери.

Как понять, что ребенок стал жертвой насилия в школе?

- постоянно находится в подавленном настроении;
- регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;
- его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;
- в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;
- он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.

Что делать родителям, чтобы снизить вероятность буллинга?

- ✓ Помогайте ребенку укреплять имеющиеся связи с его товарищами и заводить новых друзей: приглашайте знакомых и одноклассников на дни рождения и вечеринки, придумывайте конкурсы и соревнования, совместные мероприятия и командные игры.
- ✓ Поддерживайте ребенка в поиске общих с друзьями полезных интересов, кружков, спортивных секций.
- ✓ Научите подростка правилам уверенного поведения и эффективной коммуникации.
- ✓ Что касается Интернета, важно научить ребенка не передавать никому своих персональных данных и не делиться с незнакомцами личной информацией, не выставлять напоказ свои видео и фотографии, которые предназначены для личного просмотра.
- ✓ Создавайте атмосферу доверия, поддержки и открытости в семье. Это, безусловно, поможет ребенку свободнее социализироваться и адаптироваться в обществе.
- ✓ И будьте внимательны к своему сыну или дочери.

Место для записей

**Каждый из нас имеет право вырасти
свободным от насилия!**

Берегите своих детей!