

## **Как вести себя родителям, если ваш ребёнок - жертва буллинга.**

(рекомендации родителям)

1. Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта.
2. Пообщайтесь с родителями обидчика. Делать это лучше всего тет-а-тет, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки звонков, сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей - в ход можно пустить всё, любую мелочь, если только это поможет защитить ребёнка.
3. Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться к директору школы и вместе с ним решать эту проблему.
4. Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья — общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.
5. Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни другие методы — переводите своего ребёнка в другую школу. Безусловно, это стресс, однако гораздо меньший, чем ежедневная травля и унижения. Но постарайтесь облечь это в какую-нибудь отвлечённую форму, например, скажите, что смена школы связана с уникальной учебной программой и сильными учителями — таким образом, ребёнок не будет чувствовать себя побеждённым и вынужденным спасаться бегством от проблем, а наоборот — способным, талантливым и умным.
6. Возможно, вашему ребёнку понадобится курс занятий с психологом, чтобы минимизировать последствия школьного буллинга и научиться новым стратегиям поведения.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

*Главная защита от буллинга - это родительская любовь и внимание, доверительное общение, эмоциональный контакт, умение открыто обсуждать возникающие каждодневные трудности ребёнка.*