**ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ**

* Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на

один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.

* Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.
* Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
* Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждается в своей самооценке

«нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира.

* Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

**МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН СМОЖЕТ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ**

* ЮМОР Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств. Советы от родителя:

(А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

(Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

* УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

(А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

(Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас. «А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты булли иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.