**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК**

**ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?**

1. **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!**

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материаль-

ное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки

человека не оправдывают нападок на него.

2. **РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗ ДЕВАТЕЛЬСТВ,**

**МОЖЕТ БЫТЬ Н Е ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО**

Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

3. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ**

**ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; Н Е ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ**

**РЕШЕНИЯ И Н Е ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО**

Избегайте говорить такие вещи, как: «Это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «Ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «Просто держись подальше от хулиганов!» или «Не будь таким плаксой!» Другие дети

очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

4. **ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕН ИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ**

То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ре-

бенком как что-то страшное.

5. **НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

**ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ**

Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контроли-

ровать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда

есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где

происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.

6. **ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ**

Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих

родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, посколь-

ку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Суще-

ствует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть

осуждены своими сверстниками.

7. **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ**

**ТРАВЛЮ**

Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как система-

тическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.

8. **РАССМОТРИТЕ В ОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ Р ЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ**

**ВАМ ВС Е ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ**

Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они

бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими

детьми или родителями.

9. **КАК РОДИТЕЛЬ , ВЫ Н Е МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК**

**БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО**

**ПРЕДПОЛАГАТЬ, Ч ТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ**

**С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ О ТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ**

Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал

с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их

проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

**ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ С ДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно пред-

положить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, от-

сутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

1. **СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, К АК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ Э ТОТ ВОПРОС СРЕБЕН КОМ**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя

это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, дей-

ствия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы

позже будете сожалеть.

2. **ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ,ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМ Ы**

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего

ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

3. **ПООБЕЩАЙТЕ ВОЕМУ РЕБЕНКУ, Ч ТО ВЫ Н Е Б УДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА Н ЕГО, ЕСЛИ ОН РА ССКАЖЕТ ВАМ ВС Е**

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители

поддержат его, несмотря ни на что.

4. **ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО**

**ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ**

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсу-

дите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпри-

мете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

5. **СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, Ч ТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ**

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из

них вносит свой вклад.

6. **ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ**

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна по-

мощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь

(например, психолог в школе или консультационном центре).

**ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно пред-

положить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, от-

сутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

1. **СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОД УМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ Э ТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя

это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, дей-

ствия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы

позже будете сожалеть.

2. **ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ З АМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМ Ы**

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего

ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

3. **ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ Н ЕБУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА Н ЕГО, ЕС ЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВС Е**

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители

поддержат его, несмотря ни на что.

4. **ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ Н ЕОБХОДИМО**

**ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ**

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсу-

дите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпри-

мете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

5. **СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ**

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из

них вносит свой вклад.

6. **ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ**

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна по-

мощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь

(например, психолог в школе или консультационном центре).

6. **ОСУЖДЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ И УНИЖАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ**

Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно»,

а что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и пережи-

вает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома

говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из поведе-

ния, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает теле-

сные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено.

В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправиль-

но, выглядит для ребенка неискренним.

**ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете

предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хули-

ган (отправляет унижающие других сообщения, часто выражает презрение

к однокласснику, говорит злобные вещи про конкретного ребенка и т. д.)

1. **С ОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, К АК ВЫ**

**МОГЛИ БЫ ОБСУДИТЬ Э ТОТ ВОПРОС СО СВОИМ РЕБЕНКОМ**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам

это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут

привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. **ОЦЕНИТЕ С ВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ**

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна по-

мощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь

(например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно

признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо

хуже не обращать внимания на ситуацию.

3. **ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО; ОБСУДИТЕ**

**ЭТОТ ВОПРОС ВМЕСТЕ И НА РАВНЫХ**

Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь по-

нять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опи

шет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он

сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот

ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего

поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объ-

яснить свое поведение.

4. **ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ИМЕЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПО ТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ (ХОББИ, СПОРТ И Т.Д.)**

Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и при-

знании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или

дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях,

когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не

научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать

ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над

другими детьми.

5. **КАК МОЖНО СКОРЕЕ СВЯЖИТЕСЬ С УЧИТЕЛЕМ**

**И/ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.**

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в та-

кой ситуации.

6. **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.**

Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специали-

сту, работающему в консультационном центре.