**ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК**

**ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ**

**•** Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать по-

нять 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 спокой-

ствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребен-

ка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.

Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят уста-

новить 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. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми

**•** 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 вла-

сти, 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 нра-

виться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь

выступает в роли «тренера» для своего ребенка.