**КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ**

**ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ**

**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.

* **КАК МОЖНО СКОРЕЕ СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (У ЧИТЕЛЮ).**

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-ад-министрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.

* **СОВМЕСТНО С У ЧИТЕЛЕМ Д ОЛЖНЫ**

**БЫТЬ ПРЕДПРИНЯТЫ С ЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:**

**A.** Отличить буллинг от **ДРУГИХ ФОРМ**

**НАСИЛИЯ И АГРЕССИИ,** чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.

**B.** Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **КАК ПРОБЛЕМУКОЛЛЕКТИВА**. Ведь травля — это

групповое явление, одна из форм поведения группы. Важно помнить,

что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, по-

этому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность

и благоприятную атмосферу.

**C.** Удостовериться, что в школе существуют **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ** в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива.

Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать

законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физиче-

ски и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для

этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят.

Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями

«законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит дра-

ка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважи-

тельно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем

процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни

коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разме-

стить в дневнике каждого учащегося класса.

**D.** Поддерживать и поощрять **ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** в классе.

Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях,

о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут

чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать

виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных фор-

мах (походы на спектакль, выставку, в кино).

**ЧТО ЕЩЕ Н УЖНО С ДЕЛАТЬ:**

**• ОБРАТИТЬСЯ З А ПОМ ОЩЬЮ К ШК ОЛЬНОМУ ПС ИХОЛОГУ**

Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не

только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать по-

мощью специалиста. К тому же, психолог имеет возможность работать над

преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

**• ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ**

**(НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО С ВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМ И**

**ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ**

Вам надо донести до обидчика и его родителей простую мысль: если травля

не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече

с администрацией или правоохранительными органами (если травля вклю-

чает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме

гласность.

**• ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗ А В НЕДЕЛЮ**(на первых порах можно чаще).

У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе:

происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфор-

тно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день

был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заин-

тересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом

к школьной жизни.

**• ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ**

Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда

разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.