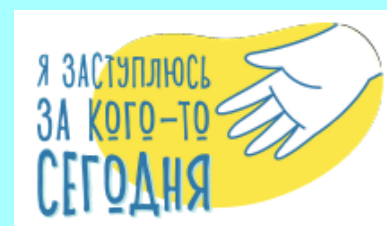


Памятка для родителей

«Что делать, если ребенок вовлечен в буллинг?»

1. **Первый и самый главный пункт** — снять с ребёнка чувство вины! Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле.
2. **Оказать психологическую и эмоциональную поддержку** ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей.
3. **Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям**, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
4. **Внимательно выслушать ребенка**. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
5. **Уверить ребенка** в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором.
6. **Обучение навыкам преодоления трудностей**. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.



7. **Обратиться за помощью к школьному психологу**. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для

родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

8. **Интересуйтесь** об изменении ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.

9. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, **рассмотрите вариант** с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.



10. **В ситуации кибербуллинга:** если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

11. **Помогите вашему ребенку** быть устойчивым к травле. Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы.

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.

