

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?**

Профессия «родитель» — самая трудная на Земле и требует от вас постоянного внимания, терпения, мудрости и непрерывной работы, прежде всего, над собой и атмосферой в семье. Для ребенка жизненно важно видеть в вашем лице друга и помощника. И даже если ребенок не прав, вы не должны оставлять его одного со своей проблемой — будьте всегда на стороне своего ребенка. Даже если причина конфликта кроется в его поведении, то не обязательно беспричинно поддерживать поведение ребенка: «Умница, молодец, так им и надо». Следует сказать: «Да, я на твоей стороне, но ты попал в беду, и давай мы пойдем вместе, как из этой беды выйти».

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

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападков на него.

### ***2. РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ 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; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ 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 ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ.***

То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.

### ***5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ***

Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать 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, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует 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 систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.

### ***8. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ 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 НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ 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 СДЕЛАТЬ?**

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

**1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ**

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия 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 ПРОБЛЕМЫ** 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 НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ**

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что (ЭТОТ ПУНКТ, ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ!).

**4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ** Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за его 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 помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или в нашем Консультационном центре).