*Министерство образования Пермского края*

*ГАУ ДПО «Институт развития образования Пермского края»*

 *АНО «Институт поддержки семейного воспитания»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Памятка для родителей.**

**Что делать, если Вашего ребенка травят**

**Шаг 1. Разберитесь в ситуации.**

*Поговорите с ребенком*, проанализируйте ситуацию: в чем состоит конфликт, как долго длится, есть ли опасность, какие действия предпринимал ребенок.

*Будьте чувствительны*. Не давите на ребенка, не допрашивайте его с пристрастием и не грозитесь наказать всех и вся. Ребенок может испугаться и в следующий раз не расскажет вам ничего.

*Покажите ребенку,* что вы его поддерживаете, что вы на его стороне и поможете ему независимо от того, что происходило в конфликте.

*Соберите доказательства: ф*ото, записи, смс, скриншоты, свидетельства друзей, одноклассников, учителей. Это важно не только для того, чтобы прижать обидчиков к стенке, но и для оценки ситуации и ее последствий.

**Шаг 2. Ставьте в курс школу: учителей, воспитателей, классных руководителей, психологов.**

*Реагируйте сразу.* Не стоит ждать: "Если такое еще раз повторится, я пойду разбираться". Травля – систематичное явление, повторится точно, реагировать надо сразу, так как сегодня ребенка обзывают, завтра отнимают вещи, послезавтра могут вообще избить.

*Называйте вещи своими именами*. Не надо начинать с того, что у ребенка не клеятся отношения с одноклассниками, если ребенка обзывают, травят, бьют, портят вещи, смеются над ним и т. д. Говорите прямо: моего ребенка травят!

*Настаивайте на необходимости избавиться от травли в классе/группе.* Да, дети могут быть жестокими: это и возраст, и особенности, травля будет и была всегда. Но это не значит, что ребенок должен страдать от этого. Речь о том, чтобы избавиться от травли в конкретной ситуации, в конкретном классе, с конкретными детьми. Это возможно.

*Говорите о профилактике во всем классе, а не только о группе детей, которые занимаются травлей*. Класс точно знает, что травля есть: кто-то занимает активную позицию, а кто-то пассивно наблюдает, потому что боится стать жертвой буллинга.

*Не бойтесь действовать дальше, если разговор с учителем или классным руководителем не помог*. Родители говорят, что испортят отношения со школой, если пойдут к администрации.

*Не откидывайте возможность перевести ребенка в другой класс или школу*. Это крайняя, но иногда необходимая мера для защиты вашего ребенка и обеспечения ему комфортных условий для обучения.

**Шаг 3.** **Ставьте в курс родителей буллеров.**

***Говорите с родителями буллеров*.** Родители – первые учителя. Чем младше дети, тем больше смысла говорить с их родителями, так как ребенок редко до конца отдает отчет своим действиям.
***Встречайтесь с родителями буллеров на нейтральной территории в присутствии учителей***, не надо поджидать их в коридоре или звонить им на работу для разбирательств, это только усугубит ситуацию
***Делайте эту сторону вашими союзниками*.** Нападение и угрозы родителям буллеров – не лучший способ помочь вашему ребенку. Лучше объясните, чем вредит буллинг в группе/классе всем детям.

**Шаг 4. Привлекайте специалистов.**

***Обращайтесь к специалистам*:** психолог, психотерапевт. По словам людей, столкнувшихся с травлей, память о ней остается надолго, людям требуется как моральная поддержка, так и знания о том, как общаться в разных ситуациях безопасно для себя.

***Организуйте в классе тренинг или классный час по теме навыков общения***. Это хорошая возможность для класса и школы решить вопрос с буллингом с привлечением третьей стороны, причем профессионал сможет избежать обвинительной позиции по отношению к буллерам, а также попыток вызвать жалость к жертве, ни то, ни другое не дает эффекта.

**Шаг 5. Работайте с ребенком.**

*Сохраняйте спокойствие***.** Когда родители волнуются больше ребенка, для него это сигнал, что они:

1. не знают, что делать;
2. им самим нужна помощь.

Ребенок должен знать, что вы выдержите и справитесь с любой ситуацией, на то вы и взрослый.

*Помогайте ребенку***.** Правила в детском коллективе не всегда верны: оскорбления будут считаться нормой, а пожаловаться на это учителю – ябедничество. Здесь задача заинтересованных взрослых помочь, быть рядом, подсказать, участвовать. Обязательно общайтесь с воспитателями и учителями, чтобы быть в курсе дел ребенка.

*Прислушайтесь к словам ребенка.*Не отмахивайтесь, не говорите, что он сам должен разобраться, дать сдачи, и если не умеет, то пусть учится. Даже если вы предпочитаете политику невмешательства, то хотя бы разберитесь, насколько серьезно происходящее.

*Объясните ребенку, что он не виноват***.**Даже если его называют хромоножкой, потому что он действительно хромает, ребенок не виноват, он не заслужил травли.

*Учите ребенка не воспринимать на себя все, что про него говорят.* Учите защищаться внутренне, не реагировать на слова обидчиков и не относить их к себе, ставить невидимый барьер тому, что говорят, чтобы мнение толпы не заменило его собственное мнение о себе.

*Учите "не кормить троллей".* Обидчики ждут реакции, ведь это докажет, что их слова или действия достигли желаемой цели. Учите не реагировать во что бы то ни стало, даже если внутри становится действительно обидно и неприятно. И смотрите пункт выше!

*Учите с достоинством проходить мимо.*Лицо нейтральное, уверенная речь и походка, "и тебе хорошего дня" и вперед. Или вообще не отвечать и проходить мимо буллеров с поднятой головой.
*Помогайте ребенку найти его компанию***.** Когда у ребенка есть друзья – он не одинок, не чувствует себя исключенным, и тогда травлю перенести легче.
*Устройте ребенка в группу по интересам***.**Это не только место, где ребенок может найти друзей, но и возможность реализоваться, проявить себя, почувствовать себя уверенно.

*Поддерживайте уверенность ребенка в себе***.** Говорите, в чем его сильные стороны, отмечайте успехи, фиксируйте достижения.

*Всегда учите ребенка правилам безопасного общения***.** Если вы читаете эту статью и думаете, что вашего ребенка это все не касается, это здорово. Просто помните всегда, что один и тот же человек может в одном коллективе быть лидером, а в другом стать жертвой буллинга. Даже самый дипломатичный и коммуникабельный ребенок может когда-то попасть в коллектив, где его не примут.

*Учите ребенка, что быть пассивным наблюдателем – все равно что поддерживать буллеров:*

не поддерживать и не стимулировать травлю;

* не отвечать, не пересылать сообщения или фото, которые могут оскорблять других;
* помогать человеку, которого травят. Объясните, что это не значит стать другом, это значит помочь тому, кто нуждается в помощи;
* сообщать о травле тому, кому ребенок доверяет.

*Учите просить помощь.* Просить помощь не стыдно. Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья, и ребенок должен понимать, что оскорбления приносят моральный вред, а физическая расправа опасна для здоровья и жизни.

*Неправильно молчать*, если тебе угрожают ножом или поджигают волосы.

*Неправильно молчать*, если тебе угрожают избить, потому что ты понравилась какому-то мальчику, который "занят".

*Неправильно терпеть побои от группы детей, даже если ты пацан,* мужик.

***Показывайте и говорите своим детям, что к вам можно прийти с любой историей***, любой проблемой и вы поможете!

Почти все, кто столкнулся с жесткой травлей и не могли обратиться за помощью к родителям, сказали, что не будут воспитывать своего ребенка так.