**Алгоритм действий родителей в случае, если они заподозрили, что их ребёнка травят.**

Итак, родитель должен: Успокоиться и занять конструктивную позицию.

 Этот этап подразумевает работу с собой, над своими мыслями и чувствами. Конечно, столкнуться с таким отвратительным явлением, как травля, да ещё и в отношении своего ребёнка, — это малоприятный факт. Как отнестись к нему?

 Конечно, первая реакция — возмущение.

Вот несколько мыслей-ловушек, которые приходят в голову расстроенных родителей:

• «Это ужасно, ничего нельзя сделать!» (Обычно такие мысли приходят в голову человека, который сам когда-то прошёл через травлю и был тогда ребёнком.) Если слепо поддаться такой установке, скорее всего, движимые страхом, вы начнёте оказывать чрезмерное эмоциональное давление на учителя, который сам ещё не разобрался, что случилось. Это может затруднить сотрудничество, а вам оно сейчас необходимо

• «Я так и знала, что его начнут травить из-за его ... (подставить прилагательное) характера, я предчувствовала». Под действием этой установки вы можете начать реагировать по принципу «сам виноват!» и только оттолкнёте от себя ребёнка, которому сейчас нужна поддержка. Если ваш ребёнок обидчивый, застенчивый, навязчивый, молчаливый, пугливый, задиристый, очень впечатлительный и т.д. — это может стать темой ваших дружеских бесед с ним, но никак не причиной буллинга в классе.

• «Это виновата школа, нужно забирать из неё ребёнка немедленно!» Установка на борьбу со школой, которая не занимается наведением порядка, приведёт вас к большим эмоциональным тратам и разочарованиям. Школа действительно пока не умеет эффективно справляться со случаями буллинга, но как мы говорили ранее, и в самой престижной школе может случиться неприятное ЧП, подобно тому как на ухоженном газоне может появиться непрошеный одуванчик. Это не повод перекапывать газон. Просто школа только учится справляться с отдельными случаями недостойного поведения своих малолетних граждан. Вы как просвещённый родитель можете помочь ей, прежде всего оставаясь в спокойной заинтересованной позиции «Давайте будем разбираться». Не допускать шибок.

 • По возможности избегайте разговоров с родителями буллеров; • не разговаривайте напрямую с буллерами; • не говорите с учителем в присутствии вашего ребёнка; • не приходите в школу тогда, когда класс может вас заметить, и тем более не устраивайте сцен на глазах у класса! Ведь среди наблюдающих за вами, возможно, есть и буллер. Он этого ждёт; • никогда не обвиняйте своего ребёнка в том, что он стал жертвой буллинга; • выдвигать обвинения судебного характера и обращаться в полицию — это последний из возможных шагов; никогда не советуйте своему ребёнку решать проблему с помощью ответного насилия; • не советуйте своему ребёнку откупиться от буллеров с помощью денег, сладостей, не давайте советов типа: «Попробуй с ним подружиться, ты ему нравишься, но просто он не знает, как это выразить!» (В случае с буллингом это не так!)

И последнее: обсуждайте с ребёнком свои решения, намерения и планы. Побеседовать с ребёнком так, чтобы ему это помогло Вот примерные вопросы, которые можно осторожно задать ребёнку: • Сколько времени уже длится ситуация травли? • Что тебе пришлось пережить? Как тебя обижали? » Что тебя больше всего задевало? • Кто в этом участвовал? Как эти нападки повлияли на тебя? Опиши свои чувства. • Как это повлияло на другие стороны жизни? • Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда? • Заметил ли ты изменения в самочувствии: как обстоят дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.? • Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадёжности ситуации, своей беспомощности) в баллах от 0 до 5. « Какова степень твоей уверенности в себе, веры в лучшее? Оцени в баллах от 0 до 5. • Как ты думаешь, что ты можешь в этой ситуации сделать? • Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало комфортней? • Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему? Помочь ребёнку найти информацию по теме буллинга. Разъясните ребёнку, что такое буллинг, донесите мысль, что он — не единственная жертва этого явления в мире. Посоветуйте ему посмотреть фильмы на эту тему, почитать художественные произведения об этом. (Например, фильм «Чучело», роман У. Голдинга «Повелитель мух» и т.д.) Вместе спланировать, что можно сделать, ведь ребёнок знает ситуацию в школе гораздо лучше, чем вы. Использовать практические приёмы помощи ребёнку. Научите обходиться с гневом. Обязательно поговорите с ребёнком о его праве на гнев. Гнев — это чувство, которое появляется, когда кто-то не уважает тебя, ведёт себя несправедливо, нечестно по отношению к тебе, пытается оскорблять или унижать. Если гнев в такие моменты не появляется, с тобой не всё в порядке. Важно проанализировать: может, ребёнок не даёт ему возникнуть? Подавляет? Например, думая в этот момент: «Мой обидчик несчастный, его отец бьёт» или «Мне непременно нужно всем нравиться! Что я ещё могу сделать, чтобы смягчить обидчика?». Нужно проговорить, что гнев — это нормально. Злиться полезно, потому что такие чувства придают силы действовать, довести задуманное до конца. А вот агрессивно действовать в ответ или подругому решить ситуацию с буллером, это уже решение ребёнка. Родитель должен вместе с ребёнком найти наиболее подходящее решение, при этом имея в виду, что, если школа хорошая, из неё уходит не жертва, а буллер. • Сформулируйте важные утверждения: «Крутой не значит сильный», «Гнев — это нормально!», «По-настоящему сильные не самоутверждаются за чужой счёт» и т.п. • Введите систему поощрения (например, после недели успешного хождения в школу без прогулов ребёнок может попросить у вас что-то желанное для себя). » Составляйте вместе с ребёнком «Дневник буллита» (это систематическая формализованная запись таких эпизодов).

• Помогайте ребёнку увеличить доверие к себе, поднять самооценку. Обратите внимание на сильные стороны своего ребёнка. Поощряйте их развитие, дайте ребёнку возможность пережить успех вне школы. Научите ребёнка держаться уверенно, используя язык тела, и отстаивать свои границы (говорить «Нет!»). Поднять самооценку также помогут совместные мероприятия с ребёнком (поход в кино, музей, зоопарк, бассейн и т.д.)