**Памятка**

**«Как родителям справиться с буллингом»**

**Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

— прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;

— убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

— сообщить об этом учителю и школьному психологу;

— сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;

— если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

— при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

— в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

— ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

— успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

**Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга**.

Вот несколько советов об этом:

* Учите детей решать проблемыконструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
* Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
* Спросите у детей, как прошел их день , внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах.
* Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
* Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
* Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
* Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

***Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!***