**Методы, с помощью которых он сможет избегать,**

**отклонять или справляться со словестными домогательствами и издевательствами.**

**• Юмор**

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

**(а)** Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

**(б)** Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь(сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычноищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы недадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого,кто расстроится.

**• Уверенность в себе**

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы)довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

**(а)** стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживатьзрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

**(б)** Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас. «А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты буллинг иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.

**Как можно защитить себя?**

**1. Как можно скорее сообщить классному руководителю (учителю).**

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.

**2.Совместно с учителем должны быть предприняты следующие действия:**

**а.** Отличить буллинг от **других форм насилия и агрессии,** чтобыопределить специфику явления и выработать соответствующие методыпредотвращения и профилактики.

**б.** Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **как проблему коллектива**. Ведь травля — этогрупповое явление, одна из формповедения группы.

Важно помнить, что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, поэтому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность и благоприятную атмосферу.

**с.** Удостовериться, что в школе существуют **правила поведения** в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива. Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физически и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят. Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями «законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит драка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважительно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разместить в дневнике каждого учащегося класса.

**d.** Поддерживать и поощрять **позитивные изменения** в классе. Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях, о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных формах (походы на спектакль, выставку, в кино).

**Что еще нужно сделать:**

**• Обратиться за помощью к школьному психологу**

Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной нетолько для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

Если травля не прекращается, при посредничестве учителя

(не самостоятельно) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними.

Вам надо донести до обидчика и его родителей простую мысль: если травляне прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встречес администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблемегласность.

**• Интересуйтесь об изменении ситуации в школе у учителя не**

**реже одного раза в неделю** (на первых порах можно чаще).У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе:происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день

был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.

**• Помогите Вашему ребенку быть устойчивым к травле**

Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и средаразнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвиженийимеет большое значение.