

**Методы, с помощью которых он сможет избегать,
отклонять или справляться со словесными домогательствами и
издевательствами.**

• **Юмор**

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательствах.

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, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите 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, поддерживать зрительный 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, чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.

б. Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а как **проблему коллектива**. Ведь травля — это групповое явление, одна из форм поведения 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 не только 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 травля не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече с администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме гласность.

- **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 разнообразнее и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.