**ПАМЯТКА**

**ЕСЛИ РЕБЁНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ**

Родителям важно примерно представлять себе ситуацию в классе — с кем их ребёнок дружит, с кем нет, какие у него отношения с учителями, насколько класс сплочён. Полезно быть в курсе, если происходят какие-то важные изменения. Если родитель узнал, что его ребёнка систематически обижают или преследуют, он может сделать следующие несколько вещей.

* Поддерживать ребенка, показывая ему, что как бы не складывались отношения в классе, родитель его любит и ценит (не стыдить, не обвинять).
* Постараться прояснить, что именно происходит, и придумать (самостоятельно, вместе с ребёнком, с помощью других детей или взрослых, с психологом) новые способы реагировать на возникающие ситуации (отвечать на обзывание и так далее). Важно, чтобы эти способы помогали защитить границы и перейти к другому стилю отношений. В этом помогут спокойное парирование, юмор, отстранение и другие способы, помогающие сохранять уравновешенность.
* Активизировать альтернативные школе среды, где повышается уверенность в себе (кружки и секции, которые нравятся ребёнку, где он успешен).
* Поменять то, что можно поменять, для снижения частоты встречи ребёнка с обидчиками. Можно найти новый маршрут до школы, не брать в школу провоцирующие травлю предметы, заблокировать обидчика в соцсети.
* Пообщаться с классным руководителем об отношениях в классе и поведении детей. Родителю важно понять, что именно видит классный руководитель и как к этому относится, а также способствовать тому, чтобы тот выработал план действий — от мягкого вмешательства учителя в конкретные ситуации до обсуждения эпизода травли на классном часе или родительском собрании. Здесь стоит помнить, что травля в классе затрудняет обучение, и обычно учителя заинтересованы в том, чтобы отношения в классе были хорошими. Но часто они не знают, как вести себя в сложной ситуации и могут её игнорировать. Также важна поддержка родительского сообщества: при коллективных обращениях классному руководителю сложнее проигнорировать происходящее.
* Привлечь к ситуации травли внимание школьного психолога, для помощи классному руководителю, проведению работы с классом и перевода ситуации из разряда невидимых в разряд тех, с которыми ведется работа. Если взрослые стараются поддерживать уважительные и конструктивные отношения, есть все шансы на успешное разрешение ситуации. Если же в школе в целом принято с неуважением относиться друг к другу (директор кричит на учителей, учителя боятся родителей и унижают детей), шансов на то, что ситуация изменится, гораздо меньше.
* Найти для ребёнка психологическую группу (детскую или подростковую) или организовать индивидуальные занятия с психологом, где можно в безопасной обстановке обсудить травмирующие ситуации и отработать новые тактики поведения.