**Буллинг. Памятка для родителей**

Тяжело признавать, что твой ребенок стал жертвой буллинга или его инициатором. Не менее сложно искать выход из подобной ситуации. Но с травлей дети не могут справиться с минимальными потерями без участия взрослых. Поэтому крайне важно знать, как им помочь.

**Если ребенок стал жертвой буллинга**

1. Покажите ребенку, что он можем вам доверять. Сейчас ему как никогда нужны слова «ты ни в чем не виноват», «я тебе верю».
2. Обязательно расскажите классному руководителю и обсудите варианты совместного решения проблемы.
3. Не заставляйте ребенка на следующий день идти в школу. Возможно, придется даже сменить класс или учебное заведение. Но ведь спокойствие наших детей куда важнее нескольких пропущенных уроков, согласитесь?
4. Обратитесь за помощью к специалисту. Это тот случай, когда родительское «я лучше знаю своего ребенка» может сыграть злую шутку. А психолог поможет легче пережить подобный опыт.

**Ваш ребенок обижает других.**

Если на чистоту: на не принятое в обществе поведение детей мы чаще всего реагируем только наказанием, не разобравшись, почему так происходит.

**Что делать?**

1. Не отталкивать, а сообща искать выход. Обидчик не менее жертвы буллинга нуждается в понимании, что он не один («я помогу тебе разобраться»).
2. Выяснить, почему агрессия в отношении кого-то — допустимый способ  коммуникации для ребенка. Причины могут быть разные: он сам подвергался травле, постоянный стресс, вседозволенность или что-то другое.
3. Показать, что ответственности не избежать. Он должен извиниться перед тем, кого обидел. И если, например, был порван рюкзак, лично передать новый жертве травли.
4. Интересоваться увлечениями ребенка. Исключите просмотр жестоких фильмов и подобные игры. Найдите занятие, чтобы можно было «выпускать пар».
5. Узнавать, как проходят школьные дни, не повторялась ли ситуация. Если да —  сразу принимать меры.

Поверьте, это вовсе не тот момент, когда школьникам лучше самим набираться опыта. Предлагаем приложить усилия, чтобы как можно меньше детей сталкивалось с буллингом.