

## **Что делать родителям в ситуации травли**

Авторы проекта уже подготовили антибуллинговую программу для школ. В нее вошли, в частности, методические буклеты, рассказывающие учителям и ученикам, как вести себя в условиях травли, серия авторских анимационных обучающих мультфильмов и социальный рекламный ролик.

Ситуация травли может иметь к вашему ребенку прямое или косвенное отношение, он может быть жертвой или агрессором, может сочувствовать жертве или, наоборот, быть заодно с зачинщиками травли. Важную роль в этой ситуации всегда играют взрослые: учителя и воспитатели могут не знать о травле, игнорировать ее или пытаться с ней бороться. Проект «Травли.net» предлагает родителям разные способы реагирования для разных ситуаций.

### ***Если ваш ребенок — жертва травли***

1. Вмешайтесь! Помните, что самостоятельно выбраться из травли ребенку не под силу. Если конфликты могут быть полезны для развития, то травля никого ничему хорошему не учит, и ее необходимо остановить. Сделать это могут только взрослые.

2. Осторожно обсудите с ребенком его чувства, используйте книги, видеоролики, фильмы, чтобы облегчить ребенку доверительный разговор на эту тему.

3. Поддержите ребенка. Дайте понять, что вы рядом, полностью на его стороне и сможете остановить травлю. Убедите ребенка, что его вины в сложившейся ситуации нет.

4. Обсудите с ребенком и потренируйте возможные варианты противостояния обидчикам:

1. говорить твердым громким голосом фразы «Стоп! Мне это не нравится», «Со мной так нельзя», «Я сказал: нет»;

2. спокойная уверенность и дружелюбие — лучший способ общения с агрессором;

3. уходить в опасных ситуациях;

4. глубоко дышать;

5. обязательно сообщать взрослым в школе и дома, если его обижают.

5. Не советуйте давать сдачи! Это может привести к еще большим проблемам. Учите решать проблемы словами и уверенным поведением, а не кулаками.

6. Научите ребенка фиксировать агрессивные действия других людей по отношению к нему: делать аудиозаписи, скриншоты, фотографировать обидные записки и т. д.

7. Соберите факты и обсудите ситуацию с классным руководителем, завучем, директором школы. Помните, что обязанность учебного заведения — обеспечение безопасности каждого ребенка. Добейтесь принятия мер со стороны школы.

8. Если ситуация зашла слишком далеко, помните, что безопасность вашего ребенка превыше всего. Возможно, до полного разрешения ситуации ребенка лучше перевести на домашнее обучение.

### ***Если ваш ребенок — агрессор***

1. Вмешайтесь! Если другие родители, дети или учителя говорят, что ваш ребенок кого-то обижает, трезво оцените ситуацию и обсудите ее с ребенком. Спокойно выслушайте его позицию и точку зрения.

2. Поговорите с родителями жертв и пострадавшими детьми, извинитесь вместе с ребенком.

3. Говорите с ребенком, попробуйте понять, почему он так поступает, в чем причина агрессивного поведения.

4. Учите ребенка дружить: проговаривайте с ним ситуации, в которых он ведет себя агрессивно, и тренируйте дружелюбные способы взаимодействия с другими детьми.

5. Развивайте у ребенка эмпатию, обсуждайте вместе фильмы и книги, чувства их героев и других людей.

### ***Если травля происходит в классе, где учится ваш ребенок***

Травля — очень травматичный опыт для всех ее участников, в том числе и для наблюдателей. Если ваш ребенок не участвует напрямую в травле, но при этом не вмешивается, потому что не знает, как поступить, он испытывает мучительный внутренний конфликт. И вы можете это остановить.

Поговорите с ребенком о том, что нужно вступаться за того, кого обижают, даже если он не твой друг, и обязательно сообщать учителю, когда видишь, что кого-то обижают. Обсудите ситуацию с учителем, вынесите тему на родительское собрание. Помните, что травля затрагивает весь класс, способствует снижению общеклассной успеваемости и погружает в стресс всех детей.