

Рекомендации для родителей

«Как помочь своему ребёнку, если он стал жертвой травли?»

1. Обсуждайте с ребёнком каждый эпизод травли подробно. Объясните, что он не виноват. Не усугубляйте ситуацию, говоря, что «тебя травят потому-то и потому-то», в этот момент вы становитесь на сторону буллы и бросаете своего ребёнка в беде.
2. Учите его отвечать, не молчать и не игнорировать обиды: это не работает. Так мы учим только игнорировать свои чувства.
3. Учите отвечать обидчикам спокойно, не включаясь в ответные оскорбления.
4. Учите жаловаться учителям громко без указания имён и фамилий. Так, чтобы обидчики слышали, но не пытаться отвечать такими же действиями, как и буллы. Например, «У меня пропал учебник из портфеля, а тетрадка порвана!».
5. Не старайтесь достучаться до буллы словами: «Что же вы делаете, ему же плохо!». Сделать плохо другому — это и есть цель травли. Ваши слова лишь подтвердят буллы, что они сильные и у них всё получается.
6. Найдите возможность ребёнку проявить себя в ситуациях успеха, чтобы поддержать его самооценку и укрепить уверенность в себе. Например, поищите хобби и компании друзей с похожими интересами.
7. Обязательно обратитесь за помощью к психологу и классному руководителю. Обсудите проблему сначала без ребенка.

Скажите ребёнку:

- Я тебе верю (это поможет ребёнку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- Мне жаль, что с тобой это случилось (это поможет ребёнку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- Это не твоя вина (дайте понять ребёнку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- Хорошо, что ты мне об этом сказал (это поможет ребёнку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой). • Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность (это поможет ребёнку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить).