**Рекомендации и инструкции родителям**

**«Что делать, если ребенка травят в школе»**

От последствий травли(буллинга) страдает не только тот, кому не повезло оказаться в ролижертвы. Травля - это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами. Травля - это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее - аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

**Как понять, что ребенка травят в школе? Вот несколько сигналов**:

- Ребенок не хочет ходить в школу. Придумывает различные предлоги, прогуливает уроки, меняется его успеваемость. Ходит в школу странными путями, огибая опасные места.

- Ребенок становится более замкнутым, подавленным. С ребенком случаются резкие перепады настроения,

- Внешние признаки: порванный рюкзак, куртка, испачканная одежда. Теряет вещи и деньги. Регулярно приходит из школы с синяками

- Плохой сон, аппетит.

- Ребенок не делится историями из школьной жизни, не рассказывает о друзьях. Он отказывается говорить про отношения с одноклассниками.

Буллинг может происходить и в социальных сетях. Спросите у ребенка, с кем он переписывается, с кем дружит, почему с кем-то не общается, как к нему относятся одноклассники. Если ребенок разрешит - почитайте переписки.

Если факт травли установлен, родителям важно понимать, что травля - это болезнь всего коллектива класса, взаимодействие с отдельными обидчиками ребенка (или их родителями) зачастую неэффективно и может привести к ухудшению ситуации.

**Основная задача родителей** - **быстро распознать буллинг и помочь ребенку**.

Конечно, очень важно с самого раннего детства объяснять ребенку, что ни при каких обстоятельствах нельзя обижать, обзывать, тем более бить другого человека.

Также важно рассказывать, что если ребенок с этим столкнулся сам - ему нужно обязательно об этом сообщить взрослым.

**Рекомендации родителям:**

- Не искать проблему в ребенке и немедленно встать на его сторону.

-Не пытаться самостоятельно разбираться с обидчиками и их родителями, а как можно быстрее выйти на разговор с классным руководителем. Именно он отвечает за психологическую атмосферу в классе. Первый разговор должен быть максимально доброжелательным. Родитель идет к учителю и говорит, что в школе сложилась такая-то ситуация и ему кажется, что он видит в ней признаки буллинга.

- Обратиться к школьному психологу и соц. педагогу. Проговорить ситуацию и определить план действий.

- Находиться в постоянной связи с классным руководителем, школьным психологом, отслеживая при этом состояние ребенка, регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.