



## Вашего ребёнка травят в школе. Как его поддержать и что делать?

### **I** Обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться. Лишние эмоции — плохой помощник в решении проблемы.

- ✓ Поделитесь переживаниями с близкими, назовите свои чувства, проясните для себя их причину.
- ✓ С гневом помогают справиться физические упражнения, прогулки.
- ✓ Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, слушаете медитации, занимаетесь творчеством или любой монотонной работой (уборка и раскладывание вещей тоже подойдут).
- ✓ Отчаяние отступает, если фантазировать, вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем.
- ✓ Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда вы найдёте те сферы жизни, которые можете контролировать прямо сейчас.
- ✓ Если справиться с эмоциями не удаётся, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки).

### **II** Из своего спокойного состояния поддержите ребёнка.

1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один на один со своей проблемой, а вы рядом и вместе. Это даст ощущение тепла и заботы, укрепит чувство собственного достоинства ребенка-жертвы и его самооценку.
2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»), покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»), скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы.
3. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в жертве, а в том, кто является агрессором. Иногда обидчик пытается повисить свой статус «нездоровым» способом, унижая другого и вымещая свои обиды. Иногда он так развлекается, не умея занять себя по-другому.
4. Скажите ребенку, что обидчики ждут от него реакции. Если он будет демонстрировать спокойствие, они, не получив желаемого, начнут отступать.
5. Потренируйте возможные варианты противостояния обидчикам:
  - уходить, когда грозит физическая опасность



- сразу сообщать взрослому о произошедшем в школе (классному руководителю, другим учителям, школьному психологу, завучу, директору)
- поддерживать уверенный вид с поднятым подбородком, средней дистанцией между собеседниками, спокойными жестами, взглядом в глаза
- говорить: «нет», «мне это не нравится», «я не разрешаю так со мной говорить» и тд

6. Расскажите вашему ребёнку или подростку, какие шаги вы планируете предпринять для решения проблемы, подтвердите, что все свои действия вы обязательно обговорите с ним.



### **III Подумали о себе, поддержали ребенка — теперь самое время связаться со школой и обсудить возможные совместные действия для прекращения травли.**

1. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты.
2. Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли, и какие это будут действия. (Алгоритм и возможные ошибки подробно описаны в методичке для педагогов и школьных психологов от Травли NET и Людмилы Петрановской).
3. Когда оговорённые сроки пройдут, уточните у ребёнка и классного руководителя, как продвигается работа.
4. Если проблема не решена, обратитесь к директору школы.
5. Предложите школе обратиться в программу «Травли NET».



**Буллинг можно прекратить, когда школа, семья и все общество работают над этой проблемой сообща, и каждый вносит свой вклад!**



Подробную информацию о том, как противостоять травле, можно найти на новом ресурсе программы «Травли NET» [www.portal.gnezdo.live/course/2425/about](http://www.portal.gnezdo.live/course/2425/about)

Горячая линия психологической помощи  
**8 800 500 4414**  
(пн-пт с 10:00 до 20:00 мск)  
Почта [psy@zhuravlik.org](mailto:psy@zhuravlik.org)