



**Что делать, если
ребенок стал жертвой
буллинга в школе**

Из чего состоит школьная травля

- направленность на конкретного человека
- нанесение вреда
- повторяемость вреда
- превосходство силы (физической, психологической, численной) у одной из сторон конфликта
- очевидное наслаждение обидчика и чувство угнетенности жертвы

Если ребёнок стал жертвой буллинга




Не игнорируйте его жалобы и рассказы – слушайте, старайтесь прояснить ситуацию.



Дайте ему понять, что вы на его стороне, он может вам доверять, вы относитесь к происходящему серьезно и готовы помочь.

Если ребёнок стал жертвой буллинга

 Научите его правильно вести себя в ответ на буллинг:

- не реагировать на провокации обидчиков,
- не проявлять гнев в ответ,
- не впадать в панику,
- быть уверенным в себе и сообщать взрослым о нападках.

Если ребёнок стал жертвой буллинга



Продумайте конкретные фразы, которыми он может отвечать обидчику, например:

«Я знаю, что ты так говоришь, чтобы обидеть и разозлить меня»,

«Не понимаю, зачем ты тратишь своё время, чтобы обижать других».

Если ребёнок стал жертвой буллинга



Сохраняйте спокойствие, но не замалчивайте ситуацию – поговорите с учителем, директором школы о происходящем и в последующем поддерживайте связь.



Обговорите с ребёнком, к кому из взрослых он может обращаться за помощью, когда он в школе.



Помогите ребёнку стать увереннее в себе, найдите занятия, которые будут развивать его навыки и повышать самооценку.

Если ребёнок стал жертвой буллинга



Если у ребенка есть физические травмы, обязательно засвидетельствуйте их у врача.



Бывает так, что единственным верным и возможным решением является смена коллектива, перевод в другую школу.



Обратитесь за помощью к психологу, чтобы избежать последствий буллинга, регулярно узнавайте у ребёнка, как прошёл его день.