**Памятка поведения родителей жертвы буллинга**

1.*Выслушайте ребёнка внимательно*

   Когда ребёнок рассказывает вам о случаях травли, постарайтесь выслушать его спокойно и без осуждения. Покажите, что вы рядом и готовы поддержать.

2.*Поддерживайте эмоционально*

   Важно выразить ребёнку сочувствие и понимание. Скажите, что верите ему и понимаете, насколько тяжело ему приходится. Дайте почувствовать, что он не один в этой ситуации.

3.*Не обвиняйте ребёнка*

   Никогда не говорите, что ребёнок сам виноват в происходящем. Фразы вроде "Сам спровоцировал" или "Нужно было вести себя иначе" лишь усиливают чувство вины и изоляции.

4.*Документируйте всё*

   Собирайте свидетельства буллинга: фотографии, скриншоты сообщений, записи разговоров, даты событий. Это пригодится для обращения в школу или правоохранительные органы.

5.*Свяжитесь со школой*

   Обратитесь к классному руководителю, директору или школьному психологу. Школа обязана реагировать на случаи буллинга и принимать меры по защите учеников.

6.*Требуйте действий от школы*

   Узнайте, какие шаги школа планирует предпринять для прекращения травли. Требуйте конкретных мер: беседы с обидчиками, отстранение агрессоров, наблюдение за ситуацией.

7.*Придерживайтесь закона*

   Если школа не принимает достаточных мер, обратитесь в полицию или прокуратуру. В некоторых случаях буллинг может подпадать под административные правонарушения или даже уголовные дела.

8.*Следите за состоянием ребёнка*

   Обратите внимание на изменения в поведении, настроении и успеваемости вашего ребёнка. Возможно, потребуется консультация специалиста — психолога или психотерапевта.

9.*Укрепляйте самооценку ребёнка*

   Помогите ребёнку развивать уверенность в себе. Подчёркивайте его сильные стороны, хвалите за достижения, поощряйте участие в занятиях, которые приносят удовольствие и успех.

10.*Учите стратегии самозащиты*

   Объясните ребёнку, как правильно реагировать на агрессию: сохранять спокойствие, обращаться за помощью, использовать слова для защиты. Можно предложить занятия по самообороне.

11.*Будьте терпеливы*

   Процесс преодоления последствий буллинга может занять время. Будьте рядом с ребёнком, поддерживайте его, даже если ситуация кажется затянувшейся.

12.*Обеспечьте безопасность дома*

   Создайте дома атмосферу доверия и понимания. Пусть ваш дом станет местом, где ребёнок чувствует себя в безопасности и может открыто говорить обо всём, что его беспокоит.

---

Родители играют ключевую роль в поддержке детей, столкнувшихся с буллингом. Ваше внимание, забота и решительность помогут ребёнку справиться с трудностями и восстановить уверенность в себе.