**КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК – ЖЕРТВА БУЛЛИНГА?**

Если вы узнали — или по косвенным признакам поняли, что ребёнок стал жертвой буллинга, — поговорите с ним. Даже если он не идёт на контакт, отмалчивается и придумывает нелепые объяснения очередным синякам, пропавшим вещам и полному отсутствию желания идти в школу. Ребёнок боится прослыть ябедой и предателем, поэтому предпочитает молчать. Или же просто не знает, как подступиться к разговору, опасается не найти нужной поддержки, разочаровать родителей тем, что он такой слабый и не в состоянии постоять за себя сам, позволяет другим издеваться над собой.

Поэтому в первую очередь необходимо дать ребёнку понять словами и своим поведением одну простую вещь: что бы ни случилось — вы всегда будете на его стороне, всегда поддержите. Нет ничего такого, что могло бы отвернуть вас от него. Это очень важно для установления доверительных, прочных связей, благодаря которым ребёнок всегда обратится за помощью именно к вам, а не станет утаивать проблемы.

После того, как ребёнок поделился с вами подробностями конфликта, поблагодарите его за честность и откровенность, скажите, что очень цените его искренность, что вам жаль, что с ним такое произошло и что вы немедленно начнете разбираться с ситуацией. Для ребёнка очень важно знать, что он не один, делегировать часть ответственности сильному взрослому, который пользуется у него авторитетом. Это вселяет спокойствие и уверенность, дарит чувство защищенности и безопасности, смягчает состояние повышенной тревожности, помогает справиться с ночными кошмарами и отсутствием аппетита.

Оставайтесь спокойными. Конечно, это довольно сложно, учитывая, что самая естественная реакция (особенно материнская) — в ту же секунду разобраться с обидчиками раз и навсегда. Но гнев и сильные негативные эмоции, которые просятся наружу, могут лишь сильнее напугать и без того встревоженного ребёнка. Поэтому — спокойствие, только спокойствие. Осторожные слова и поступки, продуманные действия, взвешенные решения помогут гораздо больше, чем бессмысленный скандал в школе или на внеплановом родительском собрании.

Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта. Однако зачастую стычки происходят вне стен школы и вдали от глаз педагогов, поэтому имеет смысл пообщаться и с родителями обидчика. Конечно, есть шанс, что они не захотят слушать неприятную правду о своем ребёнке и не поверят, однако можно привлечь в качестве свидетелей других родителей и детей, которые видели, слышали или замечали эпизоды буллинга. Делать это лучше всего тет-а-тет, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки звонков, сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей или просто прохожих — в ход можно пустить всё, любую мелочь, если только это поможет защитить ребёнка.

Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться в правоохранительные органы по месту жительства.

Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья — общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.

Немаловажно учитывать не только что вы делаете, но и как. Лучше всего согласовывать и обсуждать с ребёнком все свои действия. Ничего не предпринимать за его спиной и без его ведома. Это нужно для того, чтобы дать встревоженному ребёнку ощущение контроля над ситуацией, совместной работы над проблемой. Пусть он почувствует, что вы защищаетесь вместе. К тому же, так ребёнок сможет подготовиться к разговорам с учителями, обидчиками и их родителями, а вы сможете научить его, как правильно вести себя в предстоящих разбирательствах.

Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни угрозы обратиться в соответствующие органы, чтобы поставить буллера на учёт в детскую комнату полиции, ни другие методы — переводите своего ребёнка в другую школу. Безусловно, это стресс, однако гораздо меньший, чем ежедневная травля и унижения. Часто переход в другую школу, особенно в другом районе, действительно спасает ситуацию. Но постарайтесь облечь это в какую-нибудь отвлечённую форму, например, скажите, что смена школы связана с уникальной учебной программой и сильными учителями — таким образом, ребёнок не будет чувствовать себя побеждённым и вынужденным спасаться бегством от проблем, а наоборот — способным, талантливым и умным, переходящим в школу для одарённых детей. Это позволит нейтрализовать неприятные последствия буллинга и поможет быстрее справиться с болезненными воспоминаниями.