

**Алгоритм действия родителей (законных представителей)
в случае выявления травли среди обучающихся**

При выявлении признаков и/или ваш ребенок сообщил вам о ситуации травли полученной в ходе наблюдения, или беседы с ребенком, родителю (законному представителю) необходимо:

*1 В первую очередь обратите внимание на себя и постараитесь успокоиться.
Линие эмоции – плохой помощник в решении проблем.*

1.1. Назовите свои чувства: гнев, тревога, чувство отчаяния, беспомощность и др.
1.2. Попробуйте их выразить: 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.

1.3. Поделитесь переживаниями с близкими.

1.4. Постарайтесь относиться к себе бережно, по-доброму, как к лучшему другу, у которого случилось что-то плохое.

1.5. Если справиться самостоятельно не удается, обратитесь за профессиональной помощью (например, бесплатную линию психологической поддержки).

2 Поддержите ребенка

Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

2.1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.

2.2. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).

2.3. Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).

2.4. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.

2.5. Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.

2.6. Обучите ребенка навыкам уверенного поведения, словесного отпора и самозащиты.

2.7. Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.

3 Действуйте

3.1. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что когда, кто присутствовал, какие последствия).

3.2. 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.

3.3. В беседе с классным руководителем: Сохраняйте спокойствие и будьте вежливы.

Чаще обращайтесь по имени и отчеству – это поможет лучше установить контакт.

Избегайте оценочных суждений, оскорблений, угроз и неконструктивной критики.

Начинайте сразу с сути проблемы: оперируйте фактами, а не эмоциональными оценками («Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...»).

Слушайте внимательно ответ учителя: в случае недопонимания НЕ делайте поспешных выводов, а задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения («Если я вас правильно понял(а), вы считаете...», «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»).

Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вы вместе против травли;

подчеркивайте, что вы настроены на конструктивный диалог и поиск совместных решений. («Я понимаю, что это тяжело признать, но проблема существует. Давайте попробуем решать ее вместе»; «Мы так же, как и вы, заинтересованы в безопасной обстановке в классе»).

Если это уместно, предлагайте контакты профильных организаций, где представители школы могут проконсультироваться и узнать больше о работе с травлей.

3.4. Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.

3.5. Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем).

Вы можете обращаться в общественные организации, например, в Центр психолого-педагогического сопровождения семьи, если вы испытываете сложности в выполнении рекомендаций и регуляции собственного эмоционального состояния.