**Как помочь ребенку при травле в школе**

Если ребенка обижают в детском коллективе, это может негативно повлиять на его психику и всю дальнейшую жизнь. Речь не о разовых конфликтах и даже драках, а о постоянном давлении, унижениях, запугиваниях, бойкотах, распространении слухов, порче вещей.

 Вот что могут сделать родители в такой ситуации:
— Откровенно поговорить с ребенком.
— Не игнорировать проблему.
— Не искать причину травли в самом ребенке.
— Выразить желание и готовность помочь.
— Вселить уверенность, найти возможности для самоутверждения.
— Обратиться к классному руководителю или директору.
— Не разбираться с обидчиками самостоятельно.
— Обратиться к психологу.
— В опасной ситуации фиксировать травмы и оскорбления.
— Привлечь обидчиков или их родителей к юридической ответственности.

 Избегайте таких фраз в разговоре с ребенком:
— Это нормально — такова жизнь.
— Ну не может такой хороший ребенок тебя обижать.
— Разбирайся сам.
— Не обращай внимания.
— Просто дай сдачи.
— Потерпи немного.
— Ты сам виноват.

8-800-2000-122 — телефон доверия для детей и родителей