**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