**Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга.**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

**Что  конкретно могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:**

1. Научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
2. Наладить родителям контакты с учителями и одноклассниками;
3. Участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;
4. Если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если  родитель  может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть  на вас с восхищением, и вряд ли тронут  вашего ребёнка;
5. Приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;
6. Ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему  группа детей, а так как вяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать.
7. Повышать самооценку ребёнка;
8. В случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;
9. Помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;
10. Если ребёнок жертва, то не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;
11. Не показывать свой страх и слабость  перед  буллингом, если таковые  отношения имеются, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием  чем-то нехорошим о них.
12. Не настраивать ребёнка против  его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;
13. Не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью»  одежды и особой гламурностью;
14. Учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.