**Рекомендации для родителей**

Необходимо подсказать ребенку, как выйти из состояния «жертвы» и изменить тактику поведения.

Отрепетировать разные ситуации, где он сможет почувствовать себя уверенно и дать отпор обидчикам или нестандартно им ответить. Например, можно предложить, вместо того чтобы начинать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» или «Что ты хочешь?».

Обучить навыкам релаксации и снятия мышечных зажимов.
Поработать со страхами, принятием себя и отношением к одноклассникам.
Научить его защищать себя, быть более активным, уверенным в себе.

Но важно учитывать, что именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры.

Если ребенка в классе не любят и отвергают, его **родителям необходимо**:

1. Проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, понаблюдать за ним: пойти в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как он ведет себя в классе, после уроков или на перемене, на праздниках; проявляет ли инициативу в общении, с кем общается, кто общается с ним, и т.д.

2. Быть готовыми к сотрудничеству с учителем и психологом.

3. Оказать поддержку ребенку. Причем не только защищать и поддерживать его, но и научить быть более активным и защищать себя.

4. Больше хвалить и поощрять его поступки, даже самые мелкие достижения, тем самым повышая его самооценку и создавая ощущение успеха.

5. Любить и принимать ребенка таким, какой он есть.

6. Постараться обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашать их в гости, устраивать праздники, поощрять общение ребенка с ними

7. Всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.

8. На первоначальном этапе в отношения между детьми не вмешиваться. Лучше объяснить ребенку, как нужно вести себя со сверстниками, что ответить обидчику, как отреагировать. Иногда ребенку полезно самому пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.

Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой он не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников. Если все зашло слишком далеко и ребенок подвергается серьезному физическому и моральному насилию в школе, следует немедленно реагировать, используя все доступные методы: от разбирательств с руководством школы до заявления в полицию. В таком случае ребенка следует оградить от общения с обидчиками — вплоть до того, что не отправлять его в школу. Разбираться с обидчиками — не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит: они могут избрать себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить психическую травму, возможно, для этого его придется перевести в другой класс или другую школу. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

9. Знать, что самым эффективным был и остается единственный способ — уметь дать отпор и постоять за себя, защититься как словесно, так и при помощи силы. Поэтому лучшее, что родители могут сделать для своего ребенка в этой ситуации, — научить его быть сильным во всех смыслах. Такой полезный навык пригодится ему не только в школе, но и в будущей жизни.

Взрослым следует помнить, что в основе многих проблем ребенка лежит его заниженная самооценка.

Закладывается она в раннем детстве, когда ребенок узнает о себе только из слов и отношения к нему близких.
Положительное отношение к себе является основой его психологического выживания, и поэтому ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Ребенок ждет подтверждения того, что он хороший, что его любят, что он может справляться с посильными делами.

Есть выражение: «Единственное, что родители должны сделать для своего ребенка, — это дать ему высокую самооценку. Остальное ребенок сделает сам». А для этого он должен расти в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, научивших его радоваться жизни. Именно в такой атмосфере вырастают уверенные в себе, любимые другими и способные на многое в жизни люди.