**Что делать родителям, если ваш ребенок столкнулся с травлей.**

**Как разговаривать с ребенком о проблеме**

* Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
* Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
* Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
* Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
* Не обвинять ребенка.
* Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
* Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
* Дать советы, как отвечать обидчикам.

**Как реагировать ребенку**

* Сохранять спокойствие.
* Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
* Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
* Сообщить о нападках родителям и учителю.
* Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

