

## **Первая помощь жертве БУЛЛИНГА**

✓ В первую очередь, необходимо создать условия безопасности – недопущения буллинга. Как можно быстрее разобщить ребенка с соответствующими стрессовыми воздействиями.

✓ Поддерживайте самооценку ребенка. Важно не унижать его, не критиковать.

✓ У ребенка не должно быть ощущения, что он заслужил плохое обращение с ним. Ребенка с нормальной самооценкой травить неинтересно, так как он не ведется. «Травят обычно тех, кто остро реагирует на оскорбление. Как с неваляшкой: ребенок ее толкнул – она зазвенела, закачалась – интересно! А если она не реагирует – ее быстро бросят: скучно».

***Для взаимодействия с обидчиком посоветуйте ребенку воспользоваться ТРЕМЯ ПРОСТЫМИ ВОПРОСАМИ***

*1) «Для чего ты это (сказал, сделал и т.д.)?».*

Если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он растеряется и быстро прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает.

*2) «Как ты это определил?»*

Если, например, ребенка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею делать?».

*3) «Что тебе мешает...?».*

Например: «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «Что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и т.д.

***Сохраняйте оптимизм сами, будьте чутки и внимательны, но не драматизируйте.***