**Правила для родителей по обеспечению защиты ребенка от угрозы буллинга (от преследований, издевательств, насмешек, оскорблений, унижений)**

Никто из родителей не может опекать своего ребенка постоянно, постоянно надеяться на счастливые обстоятельства неразумно.

Можно защитить своего ребенка от буллинга, обучив его в соответствии с возрастом, правилам и действиям, не ограничивая при этом его потребность в самостоятельном взрослении.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. Знать, что происходит в жизни ребенка и с ним (в реальной и виртуальной): чего желает, о чем мечтает, чего опасается (особенно обращайте внимание на страх неудачи, утраты, унижений, несостоятельности – это оставляет отпечаток на всю жизнь), кого выбирает в друзья и почему.
2. Вмешиваться в любые ситуации, с которыми ребенок не справляется сам или которых боится, не унижайте его насмешками, не упрекайте в слабости, не призывайте быть сильным – раз уж не получается, значит и дальше не сможет, у каждого свой порог страха, боли и т.д. (это не всегда зависит от ребенка). Чтобы выработать эти качества, ребенку нужно сначала справиться с эмоциями, обрести уверенность.
3. Показывать готовность встать на сторону ребенка, тогда ему не придет в голову искать спасения в сомнительных компаниях и у чужого взрослого, который не всегда помогает вашему ребенку из добрых побуждений.
4. Оправдывать доверие и ожидания ребенка в Вашей защите (психологической особенно, физическую боль перенести и забыть легче, чем душевные страдания, ощущение защищенности и уверенности заранее делает ребенка сильным и неуязвимым перед агрессорами).
5. Уважать чувства ребенка, даже если Вы с ними не согласны, так он поймет, что значим для Вас.
6. Знать, что для ребенка первостепенно, не обесценивать важные для него события и не иронизировать над тем, что для вас, взрослого, с высоты жизненного опыта, кажется ничтожным: помните, найдется другой взрослый, который «поймет, оценит, защитит» и воспользуется доверием вашего ребенка в своих корыстных целях.
7. Знать особенности возраста своего ребенка, понимать, что это временно, что против природы идти бессмысленно, (для подростка общение с друзьями и мнение друзей важнее, чем родители – это особенность возраста, и бойкот ребенок может переносить также тяжело, как потерю близкого человека).
8. Помнить, что ребенок не видит ситуацию Вашими глазами, у него другой опыт(на сколько опыт, кругозор, полученная когда-то информация позволяют анализировать, понимать, принимать решения – настолько грамотные выводы ребенок делает. Если ошибается – это не его вина, это - недостаток опыта и знаний).
9. Увы, недостаточно повторять ребенку, что Вы «всегда за него, хоть камни с неба», он должен это чувствовать, ему важно не услышать об этом, а чувствовать это (показывайте это постоянно, между делом, в простых жизненных ситуациях, тогда доверие к Вам и чувство уверенности и защищенности придет к вашему ребенку само собой).
10. Помнить, что жертвой буллинга становится ребенок уязвимый. А уязвимым его, как и, взрослых, делают неуверенность в собственной ценности, нужности, в собственных силах, в своей неординарности, отсутствие чувства защищенности, уверенности в понимании и принятии таким, как есть, необходимость соответствовать. РЕБЕНОК, у которого есть надежный тыл в виде семьи (даже той, где нет достатка, но где он чувствует себя нужным, защищенным, одним из команды) очень редко становится жертвой буллинга.

Эти правила не защитят вашего ребенка от встречи с обидчиками, но позволяют не пострадать от них. Психологическая броня, сформированная Вами (Вашим отношением) будет надежной защитой.