**Что делать родителям**

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

‍

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

‍

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

‍

* «*Я тебе верю*». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
* «*Мне жаль, что с тобой это случилось*». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
* «*Это не твоя вина*». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
* «*Хорошо, что ты мне об этом сказал*». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
* «*Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность*». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

‍

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

‍