**ПОДРОСТОК В ШКОЛЕ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЮ**

1. Для родителей подростков важно чутко реагировать на изменение настроения ребенка и строить с ним дружеские отношения. Даже если вы уверены, что отпрыск «распустился», а его поведение «испортилось», или он плохо относится к старшим.

2. В этом возрасте особенно часто возникают серьезные проблемы взаимоотношений между школьниками. Вовремя заметить угрозы и предотвратить их последствия могут те папы и мамы, которые постоянно проявляют интерес к разным аспектам школьной жизни детей, а не только к их учебным обязанностям.

- К сожалению, многие родители привычно продолжают общаться с подростками как с детьми, что для взрослеющих людей неприемлемо и только укрепляет барьер во взаимоотношениях, - объясняет психолог. - Подростки остро нуждаются в психологической поддержке родителей, и при уважительно-дружеской форме общения прислушиваются к мнению старших в решении собственных проблем.

Наибольшим уважением в группе старшеклассников пользуются те, кто больше ориентирован во «взрослой» жизни: выбрал будущую профессию и готовится к ней, много знает о взаимоотношениях между людьми, эрудирован, умеет размышлять и выстраивать свою позицию, те, кто активно и систематически готовится к тому, чтобы стать взрослым.

**10 ПРАВИЛ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?**

1. Родителям надо, во-первых, не ждать, что проблема сама по себе разрешится. Как правило, этого не происходит. Необходимо проявить полное внимание к рассказу ребенка о школьных событиях, особенно если обидели его не в первый раз. Расспросите, что именно происходит. Но не стоит бежать в школу «разбираться» прежде, чем вы уясните, что происходит.

2. Постарайтесь разобраться в проблеме, проанализировать ситуацию с помощью ребенка без осуждения и скоропалительных выводов. Что именно происходит? Его оскорбляют словесно? Его не принимают в компанию? Бьют? Портят его вещи? Что-то еще? Кто это делает? Как реагируют остальные? Только изучив проблему, можно принимать решения.

3. Окажите своему ребенку поддержку: скажите, что любите его и всегда будете на его стороне, что бы ни случилось. Объясните, что такие ситуации – не редкость. Это, например, показано в фильме «Чучело». Можно посмотреть его вместе с ребенком и обсудить, что с такими ситуациями можно и нужно бороться.

4. Скажите ребенку, что вы обязательно вместе решите сложившуюся проблему. Даже если подросток действительно сделал что-то неправильное, нельзя обвинять его.

5. Если травля ограничивается словесными нападками, объясните, что часто бывает достаточно продемонстрировать спокойствие и как бы не заметить оскорбления, игнорировать, не реагировать. Например, если обидчик нарочно коверкает имя или фамилию ребенка, не откликаться на кличку. Ведь агрессор как раз добивается бурной эмоциональной реакции и будет больше нападать, если ее получит. Если реакции нет, ему становится неинтересно.

6. Действенное средство – юмор. Можно ответить шуткой, чтобы окружающие посмеялись над обидчиком. То, что становится смешным, теряет силу.

7. Для профилактики оскорблений родителям стоит позаботиться и о том, чтобы ребенок не выглядел намного хуже одноклассников: отсутствие хоть какого-то мобильника, когда у остальных он есть, подчеркнуто немодная одежда увеличивают риск травли. Нет необходимости покупать все самое дорогое и крутое – в классе всегда есть дети разного достатка. Но если ребенок выпадает из коллектива по всем статьям, ему будет сложно занять достойное место в иерархии класса.

8. Стоит подумать о занятиях спортом или чем-то еще интересующим вне школы. Это повысит авторитет подростка в классе. Запишите ребенка в спортивную секцию – это повысит его самооценку, сделает его более уверенным. То есть таким, к кому обычно не пристают.

9. Но главное, проблему лучше предупредить, чем решать. И задача родителей - способствовать высокой самооценке и уверенности в себе ребенка, развивать у него самоуважение. Это возможно при выстраивании равноправных отношений, когда в семье нет более важных и менее важных людей, когда независимо от возраста, статуса на работе, чего-то еще – все уважают всех.

Тогда ребенок будет сильным, уверенным, доброжелательным и дружелюбным. Вероятность, что такой человек станет жертвой травли, очень мала.

10. И, наконец, если ситуация угрожает психическому или физическому здоровью ребенка (ребенок стал изгоем в классе, его травят), значит надо идти в школу. Разговаривать с классным руководителем, со школьным психологом, с директором. В конце концов – перевести ребенка в другую школу, если с администрацией этой каши не сварить. Перевод в другую школу не всегда решает проблему, и это нужно делать только в крайнем случае, когда школьные профессионалы не могут помочь в разрешении ситуации. По сути, когда травят одного, - это проблема всего класса, вопрос моральных ценностей и норм поведения. И взрослые в школе обязаны работать со всем классом, иначе в нем постоянно будут появляться все новые жертвы и агрессоры.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ: СТАРШАЯ ШКОЛА

Старшеклассники, уже полностью интегрированные в пространство школы и во многом нацеленные на послешкольную жизнь, тоже, случается, испытывают трудности в отношениях с одноклассниками. Тем более, что к 10 классу состав учеников может сильно обновиться, и получится практически новая группа, в которой снова предстоит адаптироваться.

Однако старшеклассники уже хорошо разбираются в личностных особенностях, легко распознают и не терпят лицемерия взрослых. А значит, родители должны реально относиться к детям как к равным, и быть для них старшими товарищами, у которых есть полезный социальный опыт. Только тогда родительские советы будут услышаны.

Если твоё имя нарочно коверкают ради смеха, то ни в коем случае нельзя отшутиться и самому посмеяться, потому как это имя станет кликухой и все будут считать, что униженному это и самому нравится, а если так то грех отказывать в удовольствии. Надо в ответ самому придумать такую позорно исковерканную кличку на фамилию или имя обидчика, чтобы он заткнулся. Это реально 100% работает!