

# КАК РЕБЕНКУ РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА?

Справиться одному с проблемой буллинга чрезвычайно сложно. Некоторые из перечисленных советов могут помочь в переживании трудных ситуаций.

Донесите до ребенка следующие идеи, пообсуждайте их вместе.

Сформулируйте собственные принципы поведения и реагирования на угрозы.

Необходимо отличать издевательства от вполне приемлемых действий и безобидных шуток.

Не следует входить в группы, которые издеваются над другими детьми, ни в роли агрессора, ни в роли наблюдателя, как бы забавно ни казалось происходящее.

Сохранять спокойствие. Избегать споров, не отвечать тем же, не продолжать перепалку.

Если, несмотря на молчание, травля продолжается, уверенно, глядя в глаза обидчику, твердо сказать:

«Хватит в конце концов делать это!»

Либо отреагировать вопросом: «Для чего ты это сказал (сделал и т. д.)?» Если агрессору спокойно задать такой вопрос, он, скорее всего, растеряется и прекратит свои нападки. Главное – продолжать задавать свои вопросы, не поддаваясь на новые провокации.



# КАК РЕБЕНКУ РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА?

Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает. Если, например, ребенка обзывают неумехой, то можно задать вопрос: «А как ты определил, что я не умею или не могу этого делать?», Или: «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?», «Тебе хочется так думать?», «Да, я знаю, что тебе нравится так говорить», «Я так рад, что вам весело!» и т. п.

Целью всех этих вопросов является перевод внимания с себя на агрессоров. То, что они делают, – это их личное дело, это они чего-то хотят, кричат, прыгают. Им хочется получать удовольствие от обиды и боли другого человека и от чувства власти и безнаказанности.

Если насилие носит физический характер (ударили, испортили личную вещь, мешают во время еды или посещения санузла и т. д.), ребенок должен обеспечить свою безопасность, любым путем остановить хулигана. Если это невозможно, немедленно покинуть место конфликта и обратиться за помощью к взрослым.

Уметь защищаться – один из важнейших жизненных навыков. Как вариант, занятия боевыми искусствами или любым другим видом спорта, которые могут помочь развить уверенность в себе, своих силах, выдержку и спокойствие.

Оскорбительное поведение иногда принимает неявные формы, что делает его внешне нормальным.





# КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА?



Не только ребенок, но и вы сами оказываетесь в довольно сложной ситуации. Ее изменение потребует терпения и усилий. Но сделать это реально. Иногда достаточно только начать, чтобы ситуация улучшилась.

**1** Сообщите об инциденте учителю, узнайте его мнение. Выработайте совместно с ним и представителями социально-психологической службы школы план по изменению ситуации. Донесите до администрации школы ваше твердое намерение отстаивать право на безопасность вашего ребенка. Формулируйте проблему буллинга как проблему класса или школы, а не отдельных детей или педагогов.

**2** Сохраняйте спокойствие и избегайте чрезмерно эмоциональной реакции.

**3** Поддерживайте постоянную связь со школой. Ваше внимание подчеркнет важность вопроса и необходимость конкретных действий.

**4** Выражайте признательность, когда видите прогресс в достижении того, о чем вы договорились с представителями организации образования.

**5** Если вы считаете, что вашему ребенку угрожает опасность, немедленно принимайте меры.



В отсутствии изменений в лучшую сторону можно написать официальные письма через канцелярию школы и в вышестоящие организации, обратиться к юристу и в правоохранительные органы.

# Как помочь ребенку обрести уверенность в себе после издевательств?

- 1** Поощряйте ребенка проводить время с друзьями, с которыми он чувствует себя безопасно и комфортно.



- 2** Найдите совместные занятия, которые помогут укрепить ваши отношения, сделать их более доверительными.



- 3** Как можно больше общайтесь. Проявляйте искренний интерес к ребенку и приятным моментам его жизни.



- 4** Проявляйте доверие к ребенку и его способности самостоятельно решать различные ситуации и проблемы. В то же время заверьте, что вы не пожалеете усилий, чтобы защитить его от любых угроз и издевательств в будущем.