

## ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СТАЛ ЗАЧИНЩИКОМ БУЛЛИНГА

### Памятка для родителей

Что делать, если школьным хулиганом, обижающим других детей, оказался ваш собственный ребёнок? Тяжело узнать, что дочь или сын – инициатор травли другого. Сложно поверить, возникают мучительные чувства: стыд, сомнения в себе и ребёнке, злость на него – ведь вы этому не учили! В то же время часто хочется защитить и преуменьшить поступок своего ребёнка и обвинить других. Всё это – нормальные реакции. И действительно, Ваш ребёнок нуждается в понимании и помощи.

- Попробуйте осмыслить, с чем связано поведение сына или дочери. Может, пережито травматическое событие? Или чрезмерно распланированная жизнь, гиперопека могла оставить его без чувства контроля над собой? И не пытается ли ребёнок «добрать» этот контроль за счёт издевательств над другим? Может быть, что кто-то в вашей семье транслирует мысль, что оскорбительное поведение – это нормально?
- Не ругайте и не обвиняйте своего ребёнка, особенно у всех на глазах. Если вы находитесь под влиянием сильных эмоций, разговор с ребёнком лучше отложить, чтобы он прошёл более конструктивно.
- Спокойно поговорите с ребёнком. Скажите, что Вам известно о сложившейся ситуации, задайте ему вопросы, что происходит, что этому предшествовало, о чём он думает, чего хочет добиться. Возможно, что он не в полной мере осознаёт, что это не игры или безобидные шутки.
- Если ребёнок отрицает, что участвовал в травле, не давите на него. Объясните, что ходите разобраться в ситуации и помочь. Важно вести себя так, как будто Вашему сыну или дочери не хватает информации, а не моральных качеств. Расскажите о буллинге, например, о том, что оскорбления вредны не меньше, чем физическое насилие.
- Попробуйте узнать, что чувствует ребёнок. Выслушайте и признайте его эмоции: «Я понимаю, ты злишься, раздражаешься». Так бывает, что

## ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СТАЛ ЗАЧИНЩИКОМ БУЛЛИНГА

### Памятка для родителей

Что делать, если школьным хулиганом, обижающим других детей, оказался ваш собственный ребёнок? Тяжело узнать, что дочь или сын – инициатор травли другого. Сложно поверить, возникают мучительные чувства: стыд, сомнения в себе и ребёнке, злость на него – ведь вы этому не учили! В то же время часто хочется защитить и преуменьшить поступок своего ребёнка и обвинить других. Всё это – нормальные реакции. И действительно, Ваш ребёнок нуждается в понимании и помощи.

- Попробуйте осмыслить, с чем связано поведение сына или дочери. Может, пережито травматическое событие? Или чрезмерно распланированная жизнь, гиперопека могла оставить его без чувства контроля над собой? И не пытается ли ребёнок «добрать» этот контроль за счёт издевательств над другим? Может быть, что кто-то в вашей семье транслирует мысль, что оскорбительное поведение – это нормально?
- Не ругайте и не обвиняйте своего ребёнка, особенно у всех на глазах. Если вы находитесь под влиянием сильных эмоций, разговор с ребёнком лучше отложить, чтобы он прошёл более конструктивно.
- Спокойно поговорите с ребёнком. Скажите, что Вам известно о сложившейся ситуации, задайте ему вопросы, что происходит, что этому предшествовало, о чём он думает, чего хочет добиться. Возможно, что он не в полной мере осознаёт, что это не игры или безобидные шутки.
- Если ребёнок отрицает, что участвовал в травле, не давите на него. Объясните, что ходите разобраться в ситуации и помочь. Важно вести себя так, как будто Вашему сыну или дочери не хватает информации, а не моральных качеств. Расскажите о буллинге, например, о том, что оскорбления вредны не меньше, чем физическое насилие.
- Попробуйте узнать, что чувствует ребёнок. Выслушайте и признайте его эмоции: «Я понимаю, ты злишься, раздражаешься». Так бывает, что

дети и подростки не всегда умеют самостоятельно справляться с сильными эмоциями, и только взрослые могут научить выражать их безопасно. Если Вы начнёте с того, что чувствовал Ваш ребенок, Вы сможете помочь ему подумать о том, что чувствует другой.

- Предложите представить, как может себя чувствовать обиженный. Важно довести до сознания обидчика эти переживания и чувства. Это поможет убедить в неправильности его действий и необходимости изменений.
- Спросите у ребёнка, что он может сделать, чтобы исправить ситуацию, обсудите возможные сценарии. Проговорите, как можно вести себя в похожих ситуациях в будущем. Предложите извиниться, объясните, что это признак силы, а не слабости. Приведите примеры из своей жизни: на работе, в семье, в общественном месте.
- Если Вы общаетесь с родителями ребенка, пережившего травлю, извинитесь за случившееся и предложите быть в контакте, чтобы узнавать, как развиваются отношения между детьми.
- Вместе с педагогами школы, школьным психологом разработайте план, как можно помочь Вашему ребёнку преодолеть трудности: справляться с эмоциями, приобрести новые социальные навыки, проявить себя в коллективе.
- Ежедневно по утрам спрашивайте ребёнка, что сегодня ему предстоит, а вечером обсуждайте, что получилось, что не получилось, что хорошего произошло, а что его расстроило.
- Обратитесь к врачу или психологу, если ребёнку требуется медицинская или психологическая помощь в преодолении агрессии и приобретении нужных социальных навыков.

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***

дети и подростки не всегда умеют самостоятельно справляться с сильными эмоциями, и только взрослые могут научить выражать их безопасно. Если Вы начнёте с того, что чувствовал Ваш ребенок, Вы сможете помочь ему подумать о том, что чувствует другой.

- Предложите представить, как может себя чувствовать обиженный. Важно довести до сознания обидчика эти переживания и чувства. Это поможет убедить в неправильности его действий и необходимости изменений.
- Спросите у ребёнка, что он может сделать, чтобы исправить ситуацию, обсудите возможные сценарии. Проговорите, как можно вести себя в похожих ситуациях в будущем. Предложите извиниться, объясните, что это признак силы, а не слабости. Приведите примеры из своей жизни: на работе, в семье, в общественном месте.
- Если Вы общаетесь с родителями ребенка, пережившего травлю, извинитесь за случившееся и предложите быть в контакте, чтобы узнавать, как развиваются отношения между детьми.
- Вместе с педагогами школы, школьным психологом разработайте план, как можно помочь Вашему ребёнку преодолеть трудности: справляться с эмоциями, приобрести новые социальные навыки, проявить себя в коллективе.
- Ежедневно по утрам спрашивайте ребёнка, что сегодня ему предстоит, а вечером обсуждайте, что получилось, что не получилось, что хорошего произошло, а что его расстроило.
- Обратитесь к врачу или психологу, если ребёнку требуется медицинская или психологическая помощь в преодолении агрессии и приобретении нужных социальных навыков.

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***