

### Рекомендации для родителей агрессора.

1. Будьте друзьями со своим ребёнком. Следите за тем, чем он занят как в жизни, так и в сети интернет.
2. Подавайте положительный пример. Не проявляйте агрессию на глазах ребёнка.
3. Проявляйте эмпатию и толерантное отношение к другим людям.
4. Чаще беседуйте с ребёнком по поводу способов снятия эмоционального напряжения.
5. Говорите о чувствах, используйте во взаимодействии технику «Отражение увств»
6. В случае подозрения на повышенный уровень агрессии у ребёнка, обратитесь за консультацией психолога.
7. Привлеките ребёнка к деятельности, в которой он сможет проявлять положительные качества лидера.

### Что не нужно говорить при общении с ребёнком на тему травли:

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе — что ты сделал?

**Заменить:** Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Я иду в школу разбираться.

**Заменить:** Что бы ты хотел, чтобы я сделал?

Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?

Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и поддерживает, если это будет необходимо.

- Все дети так себя ведут.

**Заменить:** некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

**Заменить:** Расскажи мне, когда это началось?

Что ты заметил? Как это началось?

Есть что-то, что мы можем сделать?

- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.

**Заменить:** Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

Самое важное, быть рядом и относиться с пониманием к ребёнку, не осуждать его.

### Стоит ли уходить из школы?

Если ситуация не запущена, то дайте ребенку возможность самому её решить, естественно при поддержке родителей и педагогов. При серьезно нанесенном ущербе психике ребенка, лучше сменить школу или класс. Но помните! Если не помочь ребенку вырасти из жертвы, то ситуация может повториться!



## Буллинг. Информация для родителей



## Что делать, чтобы ребёнок не попал в ситуацию травли?

### 1. Обратить внимание на обстановку дома.

Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением.

Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копилась чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

### 2. Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном.

Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.

### 3. Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими.

Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что

рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

### 4. Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли.

Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

### 5. Не стоит доверять мифам о школьной травле:

Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

### Как родитель может помочь ребёнку, ставшему жертвой?

- Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.
- Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».

- Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.

- Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.

- Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.

- Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра — и взять ребенка с собой на занятия.

