



## Ребенок — зачинщик травли. Что делать?



1. **Оцените свое эмоциональное состояние и успокойтесь**  
Лишние эмоции - плохой помощник в решении проблемы
2. **Отделите проблему от личности ребенка**  
«Плохой» — не ребенок, а его поступки
3. **Поговорите с ребенком и проясните ситуацию**
  - Обозначьте проблему, кратко называя конкретные факты и предлагая высказаться: «Я знаю от М., что ты распускаешь сплетни про Н., насмехаешься и прячешь вещи. Мне важно это обсудить. Расскажи, как ты это видишь со своей стороны.»
  - Внимательно выслушайте, помогите подвести итог и построить связь между действиями ребенка и внутренними причинами. Например:  
«Обидно, когда подруга начинает дружить не с тобой, иногда хочется мстить.»  
«Сдерживаться непросто, случается, что от злости делаешь человеку больно.»  
«Бывает мы завидуем успехам других и от зависти нападаем на них.»  
«Иногда кажется, что обидные шутки - это нормальный способ развлечения.»
  - Выразите однозначное отношение к происходящему: «То что ты делаешь - это насилие.»
  - Вместе найдите альтернативы агрессивному поведению, выразите свою готовность поддерживать ребенка на пути к изменениям.  
(Подробнее о том, как поговорить, и каких ошибок избежать - в таблице ниже.)
4. **Переформулируйте проблему в задачу**  
Дети ведут себя хорошо, если могут. Если они ведут себя плохо, на это есть причины. Нужно решать проблему, опираясь на ее источник.  
Если ребенок нарушает правила, важно понять, в каком элементе происходит сбой. Элементы действия «соблюдать правила»: знать правила, разделять правила (считать их разумными и справедливыми), знать последствия невыполнения и считать их достаточно серьезными, уметь действовать по правилам, хотеть действовать по правилам. Разговор и внимательное слушание помогут в этом разобраться.  
Другие возможные причины агрессивного поведения: низкий уровень эмпатии, черно-белый взгляд на мир, непонимание социального контекста, потребность в дополнительном внимании, желание самоутвердиться, желание отомстить, скука, симпатия к отрицательным героям и идентификация с ними, опыт участия в травле в роли жертвы (и это не все).
5. **Спокойно оцените доступные ресурсы для решения задачи (эмоциональные, временные, когнитивные (знания, как решать проблему), физические (наличие сил), финансовые (если нужна помощь специалистов))**  
Какой объем помощи требуется ребенку? Есть ли у вас необходимые знания, опыт, силы и время или вам нужна помощь?
6. **Действуйте!**  
Самостоятельно или вместе со специалистами - психологами.



## КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
<p>Говорить спокойно и уверенно Средняя громкость голоса, средний или чуть замедленный темп речи, умеренная жестикуляция, расслабленная поза <b>Почему да?</b> Ребенок вас услышит и сможет высказаться</p>	<p>Говорить на повышенных тонах Громкий голос, ускоренный темп речи, слишком активная жестикуляция, угрожающая поза <b>Почему нет?</b> Ребенок заметит только форму ваших слов, а не их содержание. А значит, будет или уходить, или защищаться.</p>
<p>Приглашать к диалогу «Мне стало известно об одной неприятной ситуации. Давай ее обсудим.» <b>Почему да?</b> Ребенок почувствует себя полноценным участником беседы, будет готов разобраться в проблеме.</p>	<p>Обвинять, угрожать, оскорблять, навешивать «ярлыки» «Мы ничего хорошего от тебя не ждали!», «Я тебе покажу!», «Никакого телефона!» <b>Почему нет?</b> Ребенок замкнется и уйдет от разговора ИЛИ начнет угрожать и обвинять в ответ. А также может копировать такое поведение и считать его нормой.</p>
<p>Передавать ответственность «Ты имеешь право на любые чувства, но не на любые действия.» «Другой человек может очень не нравиться, но это не он вынуждает тебя, а ты выбираешь насилие.» <b>Почему да?</b> Признание ответственности - первый шаг к изменениям.</p>	<p>Давить на чувство вины и жалости «Представь, что обижают тебя!» «Ему же больно!» <b>Почему нет?</b> Стыд и страх - часто уязвимые места агрессора, через насилие дети пытаются самоутвердиться. Описание чувств жертвы усиливает презрение к ее беспомощности.</p>
<p>Предлагать помощь «Если нужна моя помощь или помощь психолога - ты всегда можешь на нее рассчитывать.» <b>Почему да?</b> Ребенок научится решать проблему и обращаться за поддержкой.</p>	<p>Оправдывать поступки ребенка; надеяться, что он «сам все осознает» «Наверное, он сам виноват.» «Дети сами разберутся» <b>Почему нет?</b> Агрессивное поведение продолжится, привычка к насилию закрепится.</p>

Остались вопросы?  
Звоните:

**8 800 500 44 14**

(пн-пт 10:00-20:00 по Мск)

Пишите: [psy@zhuravlik.org](mailto:psy@zhuravlik.org)