

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, СТАВШЕГО ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ»

1. До начала беседы с ребенком оцените свое эмоциональное состояние и постарайтесь успокоиться.

Дети считывают эмоции родителей. Если вы сильно встревожены – ребенку будет сложно поверить, что с проблемой можно справиться.

2. Создайте доверительную и безопасную атмосферу.

Для этого убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно и защищено (например, он у себя дома, в своей комнате)

Займите с ним один уровень (например, присядьте рядом, если стоите)

Начните разговор в спокойной и дружелюбной манере

Задавайте общие вопросы о его самочувствии, как прошёл день и т.п.

Затем переходите к более конкретным вопросам.

3. Слушайте внимательно.

Не перебивайте.

Дайте возможность высказаться.

Покажите свою заинтересованность с помощью междометий: «ага», «вот это да», «надо же», «хм», «эх» и т.п.

Покажите, что вы разделяете его переживания.

Вам помогут фразы: «Это ужасно, что такое произошло», «Наверное, тебе было очень страшно», «Мне было бы тоже неловко в такой ситуации» и т.п.

4. Скажите ребенку, что травля – это насилие. И это точно не норма.

Используйте фразы: «Так не должно быть», «Они ведут себя неправильно»

5. Убедите ребенка, что он не виноват

Скажите: «В этом нет твоей вины», «На твоем месте мог оказаться кто угодно», «Травля заставляет чувствовать, что проблема в тебе, но это не так», «Даже если ты делаешь что-то не очень принятное в классе – это не значит, что все должны объединяться против тебя, многое можно решать словами»

6. Далее соберите информацию.

Уточните детали: Постарайтесь выяснить, что именно произошло, где, когда и как. Узнайте, кто был вовлечён, были ли свидетели, как долго это продолжается и что именно делает агрессор.

Спросите о предыдущих попытках решения проблемы: Узнайте, пытался ли ребёнок самостоятельно справиться с ситуацией, и какие шаги он уже предпринял.

7. Разработайте план совместных действий.

Разработайте стратегию поведения: Вместе обсудите, что можно сделать дальше. Например, можно договориться о том, как ребёнок будет реагировать на травлю, кого он может попросить о помощи (учителя, школьного психолога, друга).

Обсудите, к кому обратиться за помощью в школе: Решите, стоит ли сообщить о травле школьным учителям, психологу или администрации школы. Объясните ребёнку, что это необходимо для его безопасности и благополучия.

Скажите, что вы сделаете все возможное для решения проблемы.

8. Приобщите к действиям школу.

Свяжитесь со школой: Запланируйте встречу с учителем или школьным психологом для обсуждения ситуации. Постарайтесь создать совместный план действий, направленный на прекращение травли.

Оставайтесь на связи с учителями: Регулярно связывайтесь с учителями и школьным персоналом, чтобы отслеживать ситуацию и быть в курсе любых изменений.

9. Обучите ребёнка навыкам самозащиты

Научите ребёнка стратегиям ответа: Обсудите с ребёнком способы, как он может реагировать на агрессоров. Это может быть игнорирование, уверенный ответ или обращение за помощью к взрослым.

Укрепляйте уверенность в себе: Поощряйте занятия, которые помогают ребёнку чувствовать себя сильным и уверенным. Это могут быть спортивные секции, творческие кружки или просто увлечения, которые он любит.

10. Поддерживайте его психическое здоровье

Обратитесь к психологу: Если ребёнок испытывает сильные эмоциональные трудности, связанные с травлей, или если ситуация не улучшается, стоит обратиться к детскому психологу.

Поддержка семьи: Регулярно беседуйте с ребёнком о его чувствах и переживаниях, поддерживайте его позитивные действия и решения.

11. Отслеживайте изменения

Мониторинг ситуации: Регулярно проверяйте, как ребёнок справляется с ситуацией. Поддерживайте открытость в общении, чтобы ребёнок чувствовал, что всегда может обратиться к вам за помощью.

Оценивайте успехи: Поощряйте ребёнка за любые положительные изменения и успехи в преодолении травли. Это может помочь укрепить его уверенность и показать, что его усилия не проходят незамеченными.

12. Долгосрочная поддержка

Развивайте социальные навыки: Помогайте ребёнку развивать навыки общения и установления здоровых взаимоотношений с окружающими. Это может снизить риск травли в будущем.

Участуйте в жизни ребёнка: Продолжайте быть активным участником жизни ребёнка, интересуйтесь его школьными делами, друзьями и увлечениями. Чем больше вы будете знать о его окружении, тем легче будет заметить любые проблемы на ранней стадии.