



# РЕБЕНОК — ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

## ПОДГОТОВЬТЕСЬ К БЕСЕДЕ ЗАРАНЕЕ

- Помогите себе успокоиться: не стоит начинать разговор, когда вы «на взводе»
- Выберите время: не нужно говорить о важном «на бегу»
- Отделите проблему от личности ребенка: «плохой» — не ребенок, а его поступки

## ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ УПРАВЛЯЙТЕ НЕВЕРБАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ

- Поддерживайте ровный темп речи, среднюю громкость голоса, равномерное дыхание: это добавит вам уверенности и спокойствия
- Сохраняйте доброжелательный настрой: это поможет поддержать контакт

## СРАЗУ ПЕРЕХОДИТЕ К СУТИ

- Кратко обозначьте проблему, называя конкретные факты: «Я знаю, что в вашем классе оскорбляют N, а ты принимаешь в этом участие.»
- Предложите высказаться: «Мне важно это обсудить. Расскажи, пожалуйста, что происходит.»
- Внимательно выслушайте, затем помогите ребенку построить связь между его эмоциями и действиями: «Обидно, когда подруга начинает дружить с кем-то еще — иногда хочется за это отомстить.»; «Это и правда сильно раздражает — бывает, что от злости делаешь человеку больно.»; «Когда у нас появляется зависть — нам часто хочется разрушить успех другого человека.»; «Иногда так весело, что кажется будто обидные шутки — это нормальный способ развлечения.»
- Выразите однозначное отношение к происходящему: «То что ты делаешь — это насилие. И это недопустимо.»
- Предложите свою помощь в решении проблемы

## ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ В ЗАДАЧУ

Если ребенок нарушает правила, вероятно, в каком-то элементе происходит сбой. Вот какие элементы действия «соблюдать правила» могут быть не до конца сформированы:

- Знать правила
- Принимать правила (считать их разумными и справедливыми)
- Понимать последствия невыполнения правил и считать их достаточно серьезными
- Уметь действовать по правилам
- Хотеть действовать по правилам

## ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОПАДАНИЯ В РОЛЬ АГРЕССОРА:

- Низкий уровень эмпатии
- Черно-белый взгляд на мир
- Непонимание социального контекста
- Потребность в дополнительном внимании
- Желание самоутвердиться
- Желание отомстить или восстановить справедливость
- Скука и желание развлечься
- Стремление почувствовать единство с группой
- Симпатия к отрицательным героям и идентификация с ними
- Опыт участия в травле в роли жертвы

И это далеко не все причины!

## 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?
- Какая помощь нужна лично вам?

## ДЕЙСТВУЙТЕ!

Самостоятельно или вместе со специалистами — психологами.



## ПОДРОБНЕЕ О ТОМ, КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

### ПРАВИЛЬНО

#### ГОВОРИТЬ СПОКОЙНО И УВЕРЕННО

Средняя громкость голоса, средний или чуть замедленный темп речи, умеренная жестикуляция, расслабленная поза, спокойное дыхание

##### ПОЧЕМУ ДА?

Ребенок вас услышит и сможет высказаться

#### ПРИГЛАШАТЬ К ДИАЛОГУ

«Мне стало известно об одной неприятной ситуации. Давай ее обсудим.»

##### ПОЧЕМУ ДА?

Ребенок почувствует себя полноценным участником беседы, будет готов разобраться в проблеме.

#### ПРЕДЛАГАТЬ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«Ты имеешь право на любые чувства, но не на любые действия.»  
«Другой человек может очень не нравиться, но это не дает тебе права нападать.»  
«Это не он вынуждает тебя нападать, а ты выбираешь насилие.»

##### ПОЧЕМУ ДА?

Признание ответственности — первый шаг к изменению.

#### ПРЕДЛАГАТЬ ПОМОЩЬ

«Если нужна моя помощь или помощь психолога — ты всегда можешь на неё рассчитывать.»

##### ПОЧЕМУ ДА?

Ребенок научится решать проблему и обращаться за поддержкой.

### НЕПРАВИЛЬНО

#### ГОВОРИТЬ НА ПОВЫШЕННЫХ ТОНАХ

Громкий голос, ускоренный темп речи, слишком активная жестикуляция, угрожающая поза, прерывистое дыхание

##### ПОЧЕМУ НЕТ?

Ребенок заметит форму ваших слов, а не их содержание. А значит, будет или отстраняться, или защищаться.

#### ОБВИНЯТЬ, УГРОЖАТЬ, ОСКОРБЛЯТЬ, НАВЕШИВАТЬ «ЯРЛЫКИ»

«Сейчас ты получишь!» «А ну, быстро отвечай!» «Никакого телефона!»

##### ПОЧЕМУ НЕТ?

Ребенок замкнется ИЛИ начнет угрожать и обвинять в ответ. А также может копировать такое поведение и считать его нормой.

#### ДАВИТЬ НА ЧУВСТВО ВИНЫ И ЖАЛОСТИ

«Представь, что обижают тебя!»  
«Ему же больно!»

##### ПОЧЕМУ НЕТ?

Стыд и страх — часто уязвимые места агрессора, через насилие дети пытаются самоутвердиться. Описание чувств жертвы усиливает презрение к её беспомощности.

#### ОПРАВДЫВАТЬ ПОСТУПКИ РЕБЕНКА; НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ОН «САМ ВСЕ ОСОЗНАЕТ»

«Наверное, он сам виноват.»  
«Дети сами разберутся»

##### ПОЧЕМУ НЕТ?

Агрессивное поведение продолжится, привычка к насилию сохранится.

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Напишите нашим психологам:  
<https://travlinem.pf/feedback>

### ПОДДЕРЖАТЬ НАШ ПРОЕКТ:

[https://travlinem.pf/perevod\\_sredstv](https://travlinem.pf/perevod_sredstv)

### ПРЕДЛОЖИТЬ СОТРУДНИЧЕСТВО:

[info@zhuravlik.org](mailto:info@zhuravlik.org)



**ПЛАТФОРМА ГНЕЗДО**  
<https://portal.gnezdo.live/school/catalog/courses>



**ВК ТРАВЛИ NET**  
<https://vk.com/travlinet>



**ТГ ТРАВЛИ NET**  
<https://t.me/travlinet>