

Что делать, если вы узнали, что ребёнок травит

Пошаговая инструкция для родителей – спокойно, без осуждения, с заботой о ребёнке и тех, кому он причинил боль.





Шаг 1. Остановите отрицание

Первая реакция

✘ «Этого не может быть, мой ребёнок не такой»

✔ Примите факт: даже хорошие дети могут участвовать в травле – из-за группового давления, скуки или желания быть популярным.

Скажите себе прямо сейчас

«Я узнал(а) тревожную новость. Мне больно и стыдно, но сейчас важнее всего разобраться и помочь ребёнку изменить поведение.»

Шаг 2. Не нападайте – выясните



Как говорить

Без свидетелей. Без крика. Без немедленных наказаний .

✔ «Мне рассказали, что ты обижаешь одноклассника. Я не кричу – я хочу услышать твою версию. Что там происходит?»

Не перебивайте, не оправдывайте, но дайте ребёнку высказаться до конца.

Шаг 3. Назовите поступок и его последствия

✘ Не навешивайте ярлык

«Ты плохой человек» – ранит личность, не меняет поведение.

✔ Называйте поступок

«Твой поступок жестокий. Он причинил боль другому человеку.»

О последствиях

Объясните, как чувствует себя жертва. Скажите: «Если травля продолжится, школа будет вынуждена вызвать комиссию по делам несовершеннолетних.»

Шаг 4. Помогите исправить ситуацию

Восстановительный подход вместо принудительных публичных извинений «для галочки».



Письмо с признанием

«Я был неправ, мне жаль» – написанное искренне, без давления.



Полезное действие

Помочь с уроками, подарить рисунок – что-то доброе для того, кого он обижал.



Антибуллинговый проект

Участие в школьной инициативе по профилактике травли.





Шаг 5. Ищите причину, а не козла отпущения

Важно понять

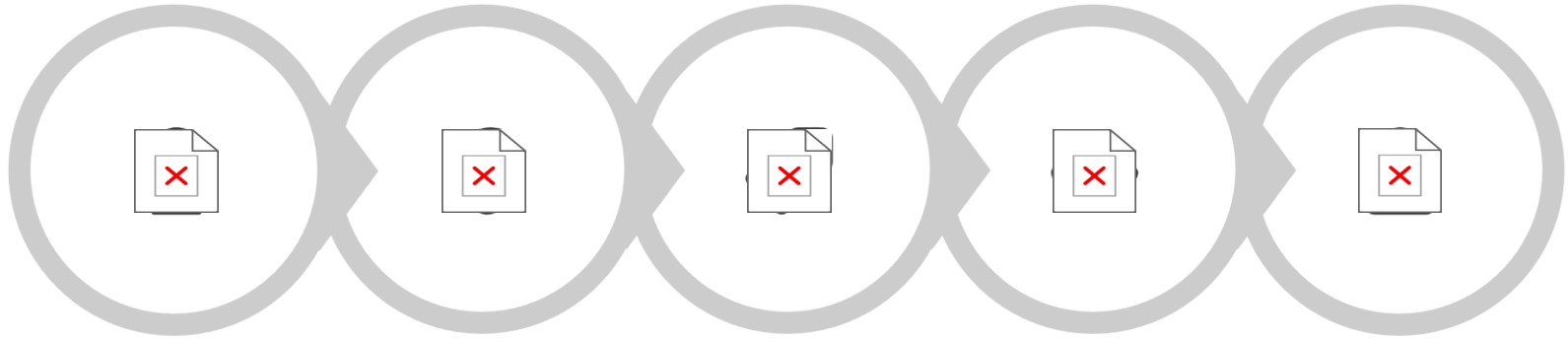
Травля почти всегда – симптом. Ребёнок сам испытывает насилие, не умеет справляться с гневом или отчаянно нуждается во внимании.

Куда обратиться

- Школьный психолог
- Семейное консультирование
- Тренинги социальных навыков

Задача – не наказать, а научить безопасным способам общения.

Короткий алгоритм для родителя



Успокоиться

Выслушать

Назвать поступок

Восстановить
справедливость

Найти корень

Последовательность шагов помогает сохранить контроль над ситуацией и поддержать ребёнка в изменении поведения.

Золотая фраза

«Я тебя люблю, но то, что ты делаешь, – неприемлемо. Мы это остановим вместе.»

Разделяйте личность ребёнка и его поступок. Ваша любовь – безусловна. Ваша позиция – твёрдая.

