



## 5 фраз, которые **нельзя** говорить ребёнку-жертве травли

Иногда мы хотим помочь, но слова ранят сильнее, чем молчание. Разберём, какие фразы закрывают ребёнка – и что сказать вместо них.

## ✘ «Не обращай внимания, они просто завидуют»

### Почему это вредно

Эта фраза обесценивает боль ребёнка и даёт понять, что его чувства не важны. В итоге он может замолчать и перестать рассказывать о том, что происходит.

### ✓ Скажите вместо этого

«Мне очень жаль, что тебе приходится через это проходить. Я рядом – давай разберёмся вместе».



## ✘ «Дай сдачи – ты что, слабак?»



Почему это вредно

Фраза перекладывает ответственность на жертву: **«сам виноват, что не дал сдачи»**. Это может спровоцировать эскалацию насилия и усугубить ситуацию.

✓ Скажите вместо этого

«Ты имеешь право защищаться. Давай подумаем, как безопасно сказать "стоп" и к кому обратиться за помощью».

## ✘ «Сам(а) виноват(а) – не будь таким»



### Почему это вредно

Эта фраза заставляет ребёнка чувствовать себя виноватым. Он начинает думать, что с ним что-то не так, и может закрыться от родителей.

### ✓ Скажите вместо этого

«Никто не заслуживает травли – чем бы он ни отличался от других. Давай разберёмся, что происходит, и вместе остановим это».



ФРАЗА 4 ИЗ 5

## ✗ «Просто игнорируй – и они отстанут»

Почему это вредно

Игнорирование **редко останавливает** буллинг на практике. Ребёнок делает, как сказали, видит, что не помогает, и чувствует себя ещё более беспомощным и одиноким.

✓ Скажите вместо этого

«Я понимаю, что игнорировать очень трудно. Давай составим план: как выходить из ситуации и кто из взрослых будет на твоей стороне».

## ✘ «Ты накручиваешь себя – ничего страшного»



**1) Ребёнок перестаёт доверять своим чувствам**



**2) Ребёнок перестаёт доверять взрослым и закрывается**

Это газлайтинг

Когда близкий взрослый отрицает реальность переживаний ребёнка, подросток начинает сомневаться в себе и полностью закрывается. Доверие рушится – и восстановить его крайне сложно.

✓ Скажите вместо этого

«Я верю тебе. Если тебе больно – это важно. Расскажи подробнее: когда и как это случилось?»

## Главное правило

Верьте. Слушайте. Будьте рядом.

### Признайте боль

Любое страдание ребёнка реально и важно – даже если вам оно кажется незначительным.

### Не ищите виноватых

Жертва буллинга никогда не несёт ответственности за действия обидчика.

### Действуйте вместе

Составьте план совместно с ребёнком – он должен чувствовать поддержку, а не одиночество.