

**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 выска-заться: «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 го-товность 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 невы-полнения и считать их достаточно серьезными, уметь действовать по пра-вилам, 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, потреб-ность в дополнительном внимании, желание самоутвердиться, желание ото-мстить, 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**

**Говорить спокойно и уверенно Средняя громкость голоса, средний или чуть замедленный темп**

**речи, умеренная жестикуляция, расслабленная поза**

**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.**

**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.»**

**Почему да?**

**Признание ответственности -первый шаг к изменениям.**

**Предлагать помощь**

**«Если нужна моя помощь или помощь психолога - ты всегда можешь на нее 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 Почему нет?**

**Ребенок заметит только форму ваших слов, а не их содержание.**

**А значит, будет или уходить, или защищаться.**

**Обвинять, угрожать, оскорблять, навешивать «ярлыки»**

**«Мы ничего хорошего от тебя не ждали!», «Я тебе покажу!», «Никакого телефона!»**

**Почему нет?**

**Ребенок замкнется и уйдет от разговора 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 ее 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 закрепится.**