

## Рекомендации для родителей агрессора.

1. Будьте друзьями со своим ребёнком. Следите за тем, чем он занят как в жизни, так и в сети интернет.
2. Подавайте положительный пример. Не проявляйте агрессию на глазах ребёнка.
3. Проявляйте эмпатию и толерантное отношение к другим людям.
4. Чаще беседуйте с ребёнком по поводу способов снятия эмоционального напряжения.
5. Говорите о чувствах, используйте во взаимодействии технику «Отражение увств»
6. В случае подозрения на повышенный уровень агрессии у ребёнка, обратитесь за консультацией психолога.
7. Привлеките ребёнка к деятельности, в которой он сможет проявлять положительные качества лидера.

## Что не нужно говорить при общении с ребёнком на тему травли:

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе — что ты сделал?

**Заменить:** Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Я иду в школу разбираться.

**Заменить:** Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?

Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и под-держит, если это будет необходимо.

- Все дети так себя ведут.

**Заменить:** некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

**Заменить:** Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось?

Есть что-то, что мы можем сделать?

- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.

**Заменить:** Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

Самое важное, быть рядом и относиться с пониманием к ребёнку, не осуждать его.

## Стоит ли уходить из школы?

Если ситуация не запущена, то дайте ребенку возможность самому её решить, естественно при поддержке родителей и педагогов. При серьезно нанесенном ущербе психике ребенка, лучше сменить школу или класс. Но помните! Если не помочь ребенку вырасти из жертвы, то ситуация может повториться!

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: [semva2003@list.ru](mailto:semva2003@list.ru)

8 914 438 90 50

8 914 369 50 80

Наш сайт: [www.centр-semva.ru](http://www.centр-semva.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

# Буллинг. Информация для родителей



г. Чита, 2021 г.

## Что делать, чтобы ребёнок не попал в ситуацию травли?

### 1. Обратить внимание на обстановку дома.

Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением.

Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

2. Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.

3. Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими. Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что

рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

4. Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

5. Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

### Как родитель может помочь ребёнку, ставшему жертвой?

- Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.
- Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».

- Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.

- Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.

- Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.

- Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра — и взять ребенка с собой на занятия.

