

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ЕГО ДРАЗНЯТ В ШКОЛЕ



Для ребенка школа - очень важный этап, ведь дети проводят с одноклассниками и учителями большую часть своего времени. В идеале школьные взрослые: педагоги, психологи, классный руководитель должны обучать и помогать социализироваться. Но в реальности ребенка могут начать обижать, дразнить. К сожалению, в среде ровесников это не редкость.

Основная опасность вроде бы безобидных дразнилок: они внушают ребёнку, что его в самом деле есть за что обзывать

Даже самый уверенный в себе ребёнок, живущий в любящей семье, может поддаться на эту провокацию. Ребёнок, которого постоянно дразнят и обзывают, может испытывать трудности в учёбе, не верит в свои силы, пытается пропускать занятия всеми правдами и неправдами, чтобы избежать травмирующих ситуаций. Он начинает и сам смотреть на себя как на ущербного.

В будущем этот опыт, пусть и подавленный, может обернуться проблемами с самооценкой и здоровым восприятием себя, а чувство стыда, бессилия, беспомощности, уязвимости запомнятся надолго и могут негативно повлиять на формирование личности.

**Подозрения о том, что ребенка обижают в школе должны возникнуть, если вы замечаете следующее.**

Ребенок стал все более нервным, раздражительным и отмахивается от вас. Он односложно отвечает о том, как дела в школе, не хочет делиться подробностями

Ребенок не хочет ходить в школу, у него нервные срывы.

Многие дети еще и подвергаются кибербуллингу, когда в его соцсети пишут гадости или угрозы.

## **Что делать родителям и ребёнку, которого дразнят**

### **1. Объяснить, кто виноват**

В первую очередь ребёнку надо объяснить, что если его дразнят, это не с ним что-то не так, а с окружающими. Это они выбрали быть плохими и обзывать. Если бы кто-то систематически специально делал какую-то глупость (разбивал дома чашки/рвал свои тетрадки/как-то ещё вредил себе), то про такого человека мы бы не думали ничего хорошего. Важно сразу сказать ребёнку, что его особенности - это неотъемлемая часть личности и она ни в коем случае не делает его плохим.

### **2. Постараться не реагировать**

Часто родители советуют «просто не обращать внимания - обидчикам вскоре надоест», но это работает, только если ребёнок действительно сохраняет спокойствие и остаётся невозмутимым. А если за равнодушием легко разглядеть смятение, краснеющие щёки и блестящие глаза - агрессорам становится только веселее. Они удваивают усилия. Тем более что этот спектакль предназначен скорее для публики, которая уж точно не делает вид, что ей всё равно, а охотно подхватывает и смеётся. Пока есть зрители, травля не прекратится.

### **3. Не принимать правила игры**

Главное правило - ни в коем случае не подхватывать навязываемые правила игры и не выдавать ту реакцию, которую зачинщики ждут (плакать, сердиться, огрызаться, кричать, опровергать, доказывать, просить прекратить).

Классический пример: агрессоры берут чужую шапку и начинают перекидывать её друг другу, вынуждая жертву бегать туда-сюда, пытаясь поймать. Надо просто развернуться и пойти домой: велика вероятность, что обидчикам, во-первых, тут же станет неинтересна их затея и они просто бросят ненужную шапку, а во-вторых, они испугаются, что жертва сейчас придёт домой и расскажет всё родителям.

### **4. Действовать неожиданно**

Ещё лучше - задать свои установки: дать разрешение («Обзывайся на здоровье»), переложить ответственность на обидчика («Да, я уже заметил, что тебе нравится говорить так»), задавать вопросы («Оригинально! А ещё что-нибудь есть?»).

Конечно, поначалу агрессоров это может воодушевить и они в самом деле будут обзывать на здоровье и демонстрировать, что у них есть в запасе. Но, как правило, такая эскалация не длится долго, потому что обзывать без отдачи - всё равно что кричать в пропасть.

### **5. Развивать самоиронию**

Уязвленная реакция жертвы позволяет агрессору чувствовать силу, власть и уверенность в себе, свою правоту и победу. Научите ребёнка никому не давать эту силу и власть над собой. При вербальном буллинге крайне важна способность к чувству юмора и самоиронии: детей, которые могут уверенно и со смехом первыми заявить о своих отличиях, какими бы они ни были, обычно не травят.

### **6. Выразите свою поддержку и желание помочь**

Ребенок должен понимать кудае ему обращаться, если его обижают в школе. Не оставляйте ребенка один на один с его школьными проблемами. Тем более

что легкий буллинг без адекватных ответных мер может перейти в жестокую травлю, которая опасна для психики ребенка и даже для его жизни.

**7. Поговорите с учителем, школьным психологом,** администрацией школы, родителями обидчиков. Мирно и конструктивно.

Самая главная задача родителей - помочь ребенку узнать свои сильные и слабые стороны, увидеть и развить таланты, показать ему прекрасный мир вокруг, искренне любить и поддерживать его. Тогда вырастает гармоничная личность, способная понимать свои эмоции и управлять ими и своим поведением в любой ситуации.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.*