

Что делать с буллингом ребенку



Печально, но практика показывает – в подобной ситуации у ребенка остается очень мало возможностей по реальному разрешению ситуации. В ряде ситуаций, можно попробовать поговорить с обидчиком один на один и понять, что именно его задевает. Важно быть откровенным и рассказать о том, что его действия обижают вас. Это помогает разрешить недопонимания, которые иногда возникают в классах, но не решает проблем с хулиганами.

Как реагировать ребенку

- Сохранять спокойствие.
- Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о нападках родителям и учителю.
- Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

Ребенку нужно помнить три важных правила:

- **Молчать нельзя.** Превращать свою жизнь в пытку из-за мнимых представлений о чести и извечном «ябедничать не хорошо» не стоит. Агрессоры уже опускаются значительно ниже, зачем проявлять к ним какую-

то снисходительность и джентльменство? Важно помнить, что травля часто становится только хуже и хуже, ее нужно давить в зародыше.

- **Чем больше людей знает – тем лучше.** Требуется рассказать родителям и учителям. Нельзя позволять отмахиваться от своей проблемы. Если есть какие-либо дополнительные доказательства буллинга, пусть даже нелицеприятные, их стоит обязательно сохранить и показать.
- **Психолог всегда на вашей стороне.** Очень многие пренебрегают школьным психологом. Но даже если он не смог сработать так, как от него ожидали, ставить крест на всей профессии не стоит. Обязательно нужно найти профильного специалиста, который поможет решить проблему.

Огласка, внимание к проблеме, спокойствие и рассудительность – вот что помогает найти выход из сложной ситуации. Помните, что терпение и замалчивание подобных случаев не принесет никому ничего хорошего.