

# ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О БУЛЛИНГЕ?

## 1 Как понять, что ребёнок стал жертвой буллинга?

### Внешние признаки

- Стал замкнутым
- Избегает общения или больше времени проводит в одиночестве
- Падает успеваемость
- Не желает ходить в школу или на занятия
- Появляются частые перемены настроения, раздражительность, депрессия, тревога
- Возможны жалобы на странные головные боли, тошноту или другие «школьные» болезни по утрам

### Финансовые или материальные потери

- Теряет вещи
- Просит больше денег без явных причин или берёт их тайком

### Изменения в поведении в Интернете

- Внезапно перестаёт пользоваться соцсетями или удаляет аккаунты
- Говорит об агрессивных комментариях, сообщениях или мемах от одноклассников

## 2 Как разговаривать с подростком о буллинге?

### Создайте доверительную атмосферу

Задавайте открытые вопросы

- «Как дела в школе?»
- «С кем ты общаешься больше всего?»
- «Как ты себя чувствуешь в классе?»
- «Что тебя беспокоит больше всего на этой неделе?»
- «Замечал ли ты, что к тебе или другим в классе относятся несправедливо?»
- «Как ты чувствуешь себя, когда встречаешься с ... (имя обидчиков)?»

**Нельзя!** «Почему ты это допускаешь?» или «Ты просто преувеличиваешь!»

### Акцентируйте внимание на его чувствах

«Я понимаю, что это может быть очень сложно для тебя»

Быть жертвой буллинга – это не его вина

### Не торопитесь с решениями

Разговор может продолжиться только через несколько дней или даже недель

## 3 Действия родителей в ситуации буллинга

### Соберите факты

- Попросите подростка подробно рассказать о ситуации: кто, как и в каких обстоятельствах обижает его
- Не пытайтесь сразу вмешаться, пока не выясните все детали

### Рассмотрите возможные шаги вместе с ребёнком

Спросите:

- «Как бы ты хотел, чтобы ситуация изменилась?»
- Не предпринимайте действий за его спиной

### Обратитесь в школу

- Ваши помощники: классный руководитель, школьный психолог, администрация
- Попросите организовать беседу с родителями ребенка-обидчика, но только после согласования действий с вашим ребёнком!

### Научите отходу от конфликта

- Избегать ответной агрессии, которая может усугубить ситуацию
- Сразу уходить из конфликтной зоны или искать поддержку у учителя или друга

### Поддержка вне школы

- Запишите ребёнка в секцию, кружок и др. вне школы для укрепления самооценки
- Крайний случай – смена учебного заведения

### Не обвиняйте ребёнка

Жертвой буллинга может стать любой человек

**Не игнорируйте буллинг!  
Станьте своему ребёнку  
опорой и поддержкой!**



# ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ-АГРЕССОРОМ?

**1** Работайте с причиной агрессии: узнайте, почему подросток стал буллером (агрессором). Не подавляйте его попытки «самоутверждения», отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий

**2** Выберите подходящее время: разговаривайте в спокойной обстановке, когда готовы к диалогу

**3** Начните с открытых вопросов: «Недавно я узнал(а), что ты повёл себя так-то с ... (имя пострадавшего). Почему так произошло?» Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях, проявления желаний отомстить за обиду

**4** Говорите о чувствах пострадавшего: помогите подростку понять последствия своих действий: «Как бы ты чувствовал(а) себя, если бы кто-то сделал это с тобой?» Покажите на примерах, почему такое поведение причиняет боль другим

**5** Избегайте агрессии в диалоге. Фраза «Как тебе не стыдно?» только вызовет сопротивление. Вместо этого скажите: «Мне сложно понять, почему ты так поступаешь. Давай обсудим». Исключите обвинительный тон. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности

**6** Обсудите ответственность: донесите мысль, что у каждого поступка есть последствия: «Твоё право – выбирать, как поступать, но за свои действия нужно отвечать». Не бойтесь поделиться с подростком своими чувствами и слабостями

**7** Вводите подростка в ситуации, где он может помочь другим (волонтерство, кружки, активности). Смотрите вместе фильмы, читайте книги, в которых раскрываются трудности и чувства других людей, обсуждайте их вместе

**8** Дайте подростку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Не бойтесь привлечь специалиста – психолог может помочь разобраться в глубинных мотивах и устранить их. Если ситуация требует, иницируйте совместную встречу с пострадавшими и их родителями. Попросите подростка принять участие в этом диалоге

