



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 высказаться: «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 друзей и от зависти ногодуем 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 готовность 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 невыполнения и считать их достаточно серьезными, уметь действовать по правилам, 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, потребность в дополнительном внимании, желание самоутвердиться, желание отомстить, 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.