

## ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ГОВОРЯТ О НАСИЛИИ НАД НИМИ ДАЖЕ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ?

Многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, потому что что-то сделали не то, или стесняются делиться своими переживаниями, считая, что должны разобратся сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома (низкий социальный уровень семьи, конфликтная ситуация и др.), ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что рассказал об этом. Иногда дети просто считают, что взрослые ничем им не помогут, даже могут все испортить (и так иногда бывает). Часто дети не хотят расстраивать родителей, поэтому не говорят о травле.

*Почему ты не говоришь?*

*Не буду тряпкой!*  
*Учись сам решать свои проблемы!*

Такие реплики можно услышать от родителей, узнавших о травле их ребенка. Это неправильно, но объяснимо. Родители в такой ситуации испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого вместо эмоциональной поддержки своего ребенка закидывают его советами и обвинениями. Важно понять и помнить, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно сам ребенок. Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путь травлю с конфликтом или и непопулярностью.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве у всех, кто травит и наблюдает.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

## Как разговаривать с ребенком о проблеме

- Внимательно и спокойно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали, собрать конкретные факты.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции.
- Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

## Фразы, которые помогут начать диалог

- «Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- «Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- «Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- «Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

