

Как помочь ребенку стать устойчивым к травле

Поддерживайте доверительные отношения

Интересуйтесь жизнью ребенка. Делитесь с ним своими переживаниями. Будьте внимательны его к чувствам – спросите: «Как прошел твой день?», «Чему ты научился сегодня?», «Что интересного ты увидел?» Позволяйте ему высказывать свое мнение на семейном совете.

Развивайте критическое мышление

Рассуждайте с ребенком о причинах событий, которые происходят в его жизни и мире. Учите его анализировать свои чувства. Поощряйте его, если ребенок сам нашел выход из сложной ситуации. Учите его опираться на свое мнение, отстаивать его с помощью вопросов: «Почему ты так думаешь?», «Что бы ты сделал?»

Научите нести ответственность за свои поступки

При этом разрешите ребенку ошибаться. Расскажите ему, что важно понять ошибку и исправить ее. Для этого хвалите ребенка за признание и предлагайте ему самому понять, как можно исправить ошибку. После спросите, чему его научила эта ошибка.

Тренируйте навыки уверенного поведения

Научите ребенка стоять прямо, не сутулиться. Вместе с ним учитесь двигаться свободно, расслабленно, а говорить ясно и твердо. Расскажите ему, как можно дать отпор обидчику: смотреть ему в глаза, назвать, что сейчас сделал агрессор, и попросить больше так не делать. Ребенок может сказать: «Ты назвал меня очкариком? Это прозвучало грубо. Надеюсь, ты не хотел меня обидеть, но постарайся так больше не делать».

Учите сотрудничеству и эмпатии

Объясните ребенку, что нельзя унижать других людей ради личного успеха. На своем примере покажите ему, что помогать и просить помощи не слабость. Научите его сочувствовать. Для этого спросите его: «Почему твой одноклассник расстроился? Как бы ты мог ему помочь?» или «Как ты думаешь, почему герой фильма смеется?»