

Что делать, если меня обижают?

■ Не молчи о проблеме!

Главный и самый сложный для многих детей шаг: рассказать доверенному взрослому — родителям, старшему брату или сестре, классному руководителю, школьному психологу — об агрессии. Дети боятся, что признание усугубит ситуацию, но молчание делает жертву еще более уязвимой и дает власть агрессору.

■ Сохраняй спокойствие и уверенность

Чтобы сохранить спокойствие важно не реагировать на провокации, так как агрессоры ждут эмоционального взрыва. НЕ реагируй эмоционально. Сохраняй спокойствие.

Как реагировать физически и вербально:

- **Техника «Серый камень» (эмоциональный вакуум):** отвечай максимально скучно, односложно и безразлично («Понятно», «Ясно», «Хорошо»). Когда агрессор не получает эмоций, интерес к обидчику быстро пропадает.
- **Техника «Я-сообщение»:** Научись отвечать твердым голосом, смотря прямо в глаза: «Мне неприятно, когда ты так говоришь. Прекрати».
- **Речевая пауза:** До того как ответить, нужно сделать три глубоких вдоха. Это помогает снять шок и сбить первую волну страха.
- **Не реагировать на «дразнилки»:** Самое сильное оружие обидчика — заставить тебя плакать или злиться. Иногда лучший ответ — отсутствие ответа. Дело в том, что Если перестать давать агрессору желаемую эмоцию, ему может быстро надоесть «общаться в пустоту». Но запомни! Это не работает, особенно если агрессия принимает физические формы.

■ Уходи от опасных ситуаций

Если чувствуешь, что ситуация накаляется, уйди, переключись на другое занятие, или подойти к учителю, которому доверяешь. Нет ничего зазорного в том, чтобы уйти, ведь такимким образом ты защищаешь СЕБЯ!

■ Веди дневник или фиксируй факты агрессии

Записывай даты, время, участников, форму агрессии. Если это происходит онлайн — делай скриншоты сообщений. Такие материалы могут пригодиться при разговоре

с учителями, психологами, администрацией школы или даже с полицией, если дело дойдет до серьезных мер.

■ Не молчи.

Всегда рассказывай о случаях агрессии взрослым, которым доверяешь. Ничего не скрывай. Поделись с родителями о своей проблеме.

Примеры фраз, с которых можно начать.

- «Мне очень страшно идти в класс, меня там обижают».
- «Произошла ситуация, из-за которой я чувствую себя в опасности».
- «Мама, Папа, у меня серьезные проблемы в школе, мне нужна ваша помощь».

■ Ищи союзников

Иногда лучший способ противостоять обидчику — найти поддержку в классе, в параллели или среди старших ребят. Если ты не один, агрессору сложнее тебя достать. Помни, ты - не один. На твоей стороне родители, друзья, учителя.

■ Работай над самооценкой и навыками коммуникации

Обидчик часто «бьет» по самооценке жертвы. Подумай о том, что тебе нравится делать: увлечение спортом, музыкой, рисованием, программированием или чем-то другим, **что может помочь почувствовать свою ценность и найти новых друзей.** Если есть возможность, посещай дополнительные кружки и секции. Помни — никто не заслуживает к себе такого отношения и ты заслуживаешь любви просто по факту того, что ты есть.

■ Обращайся за помощью к специалистам

Если чувствуешь, что не справляешься, не стесняйся попросить родителей или учителя направить тебя к психологу или психотерапевту. Профессионалы помогут разобраться с эмоциями, дадут конкретные советы, как преодолеть страх и стресс.

Обращайся и тебе помогут:

Телефон доверия: +7 (914)538-95-53

Центр психологической помощи и психотерапии. Адрес: Горького 97/1.

Памятка для родителей. Мой ребенок стал замкнутым, может его обижают? Как я могу помочь?

Определить, что ваш ребенок подвергается агрессии, можно по ряду признаков.

- * Он может начать избегать школы, часто придумывая оправдания или жалуясь на плохое самочувствие.
- * Появляются необъяснимые травмы, порванная одежда или испорченные вещи.
- * Ребенок может стать замкнутым, потерять интерес к тому, что раньше его увлекало, или изменить привычный распорядок дня.
- * Обратите внимание на изменения в настроении: раздражительность, подавленность, плаксивость или тревожность.
- Также возможны проблемы со сном, потеря аппетита и снижение успеваемости.
- * Когда ребенок избегает общения, неохотно рассказывает о школьных событиях или теряет доверие к вам

Что нельзя делать родителям

- Искать причину в жертве («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.
- Путать агрессию, конфликт и непопулярность.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
- Самим разбираться с обидчиками.

Какие советы нельзя давать ребенку

- «Не обращай внимания» – Ребенок усвоит на всю жизнь: тебя обижают — надо терпеть. Вследствие во взрослой жизни они склонны попадать в абьюзивные отношения.
- Либо «Дай сдачи». Если учить ребенка «давать сдачи», то он быстро усвоит, что агрессия — единственный и самый действенный способ решать конфликты.

Чем я, как родитель, могу помочь своему ребенку?

- ✓ Выслушайте и поддержите. Создайте доверительную атмосферу, чтобы ребенок не боялся рассказывать о своей проблеме. Эмоциональная поддержка родителей и ощущение безопасности дома — ключевые факторы, помогающие ребенку справиться со стрессом: «Мне важно знать, что с тобой происходит. Ты можешь рассказать мне обо всем, что тебя беспокоит».
- ✓ Работайте над социальными навыками ребенка и самооценкой. Помогите ребенку развивать коммуникативную гибкость, умение выходить из конфликтных ситуаций и уверенность в себе. Регулярно беседуйте с ребенком о его переживаниях, объясняйте, как реагировать на провокации.
- ✓ Напоминайте ему, что он прекрасный и заслуживает к себе лучшего отношения, и причины агрессии кроются не в нем, а в агрессорах.
- ✓ Соберите информацию. Выясните, кто обижает ребенка, как часто происходят эпизоды и какие формы он принимает.
- ✓ Обратитесь к учителям и администрации школы. В первую очередь обратитесь к классному руководителю. Он знает о том, какие взаимоотношения у ребят между собой, и он в состоянии положительно повлиять на ситуацию, при необходимости подключить педагога-психолога. Родителям важно выразить свои опасения конструктивно, предоставить детали инцидентов и обсудить возможные стратегии действий. Учителя и родители должны объединить усилия, чтобы создать безопасную среду, где агрессии не имеет места, а каждый ребенок чувствует себя защищенным и принятым.

Ребенок не должен остаться один на один со своей болью. Он должен чувствовать защиту со стороны самых близких людей. Родителям стоит пройти путь борьбы против агрессии вместе с ребенком до конца. Ведь с подобными обстоятельствами он может столкнуться и во взрослой жизни, а школьный опыт научит его сохранять чувство собственного достоинства и отстаивать свои права, выходя из конфликтных ситуаций.

Детская агрессия бывает разной. И как ей противостоять (Советы родителям)

Вербальная (словесная) агрессия среди подростков

Это запугивание, оскорбление, угрозы, неприятные комментарии о внешнем виде.

Что происходит с ребенком?

Дети, которые подвергаются словесной агрессии часто замыкаются в себе, надумывают новые комплексы, теряют аппетит из-за постоянных переживаний. Будьте внимательны, если ребенок спрашивает у вас, например: «Мам, а я и вправду толстый?». Не стоит отмахиваться от таких вопросов, а наоборот, выясните у подростка почему он спрашивает об этом?

Действия родителя

Задача Когда ребенка оскорбляют из-за внешности - это сильно бьет по самооценке ребенка. Ваша главная задача - стать для него безопасной гаванью и научить справляться с негативом. Как помочь своему ребенку?

1. Эмоциональная поддержка

- Выслушайте без осуждения. Дайте ребенку выговориться, не перебивая.
- Разделите его чувства. Скажите: «Мне очень жаль, что тебе пришлось это услышать».
- Не преуменьшайте проблему. Фразы вроде «не обращай внимания» обесценивают боль.
- Снимите с него вину. Четко объясните: обижают не потому, что он «какой-то не такой», а из-за жестокости обидчика.

2. Практические навыки отпора

Сохранять внешнее спокойствие. Обидчики ждут слез или злости. Спокойный взгляд лишает их радости.

Использовать технику «Психологическое айккидо». Научите ребенка соглашаться с фактом, но ломать сценарий. (Пример: «Да, у меня есть веснушки, и что?»).

Уходить из ситуации. Если обзывания продолжаются, нужно твердо сказать «Мне это неинтересно» и спокойно уйти.

Призывать на помощь. Объясните, что рассказать учителю или родителям — это самозащита, а не ябедничество.

3. Работа с самооценкой

- Хвалите за действия. Отмечайте его ум, доброту, юмор, успехи в хобби, а не только внешность.
- Найдите круг принятия. Запишите ребенка в секцию или кружок, где ценят за навыки, а не за одежду или черты лица.

Сохраняйте близкие отношения со своим ребенком. Проводите время вместе. Интересуйтесь его жизнью: задавайте открытые вопросы и не перебивайте. Принимайте его эмоции: позволяйте ребенку плакать, злиться и грустить.

Не забывайте про тактильный контакт: обнимайте ребенка. И не забывайте про личные границы: уважайте право на секреты и личное пространство. Создайте общие ритуалы: например заведите традицию совместных прогулок.

Детская агрессия бывает разной. И как ей противостоять (Советы родителям)

Социальная агрессия

Проявляется в намеренном недопуске ребенка в рабочую группу. Это может быть игра, командный вид спорта, или просто обед за одним столом группы подростков. Одноклассники могут намеренно не обращать внимания на одного одноклассника, которого решили не звать с собой и делают вид, что его не существует.

Что происходит с ребенком?

Как следствие социальной изоляции подростков, родители могут столкнуться с нежеланием ребенка принимать участие в различных массовых мероприятиях. Изгнанный ребенок, в таких ситуациях, стремиться к замкнутости и одиночеству.

Действия родителя

● Если ваш ребенок столкнулся с социальной изоляцией (бойкотом, отвержением сверстников или добровольным уходом в себя), главное — незамедлительно обеспечить ему психологическую безопасность дома и стать его надежной опорой. Важно действовать мягко, последовательно и без давления на ребенка.

- Выслушайте без осуждения. Дайте ребенку выговориться, не перебивая советами.
- Признайте его чувства. Скажите, что злиться, грустить или обижаться в этой ситуации абсолютно нормально.
- Не минимизируйте проблему. Фразы вроде «не обращай внимания» обесценивают его боль.
- Укрепите его самооценку. Чаще хвалите ребенка за реальные успехи, подчеркивайте его уникальность.
- Создайте зону комфорта. Дома ребенок должен чувствовать себя в абсолютной безопасности от внешнего мира.

Выясните первопричину ситуации

• Уточните связана ли его изоляция со школьным конфликтом или он, сам добровольно избегает общения? Иногда причиной изоляции становятся внутренние страхи, депрессивные состояния или стеснительность.

• Поговорите с учителями. Узнайте у классного руководителя, как ребенок ведет себя на переменах и уроках

Помогите расширить круг общения вне школы

✓ Смените социальную среду. Запишите ребенка в секции, кружки или студии по его реальным интересам. Внешкольные мероприятия помогут развить уверенность в себе и обрести новых друзей.

• Ищите единомышленников. Новая среда (робототехника, рисование, спорт) поможет найти друзей вне школы.

• Организуйте совместный досуг. Приглашайте в гости детей знакомых или родственников подходящего возраста

Чего делать категорически нельзя

- Насильно заставлять дружить. Давление со стороны родителей только усилит стресс и замкнутость.
- Винить во всем ребенка. Фразы вроде «ты сам виноват, что с тобой никто не общается» разрушают доверие.

Детская агрессия бывает разной. И как ей противостоять (Советы родителям)

Кибер-запугивания подростков

распространение слухов, оскорблений, клеветы через социальные сети, почту и мессенджеры.

Что происходит с ребенком?

Родителям следует обратить внимание на то, сколько времени ребенок проводит в телефоне, общаясь в соцсетях. С каким настроением он заканчивает переписку или как реагирует на новые сообщения и уведомления на гаджетах. Обратите внимание на эмоциональное состояние, переживания ребенка. Если у сына или дочери проблемы с аппетитом, сном или ребенок стал с трудом ходить в школу – пообщайтесь по душам, постарайтесь понять, что его беспокоит.

Действия родителя

Если вы обнаружите факты кибер-запугивания, необходимо сохранить текст сообщения, дату, время и имя отправителя. Объясните ребенку, что он не должен реагировать, а тем более отвечать на такие сообщения.

Если вы знаете, кто именно пишет оскорбительные сообщения, необходимо сообщить об этом в классному руководителю, школьному педагогу, директору. Если угрозы усиливаются, необходимо написать заявление в правоохранительные органы.

Родители должны объяснить ребенку, что он личность, он достоин уважения, любви и заботы. Никому нельзя давать себя в обиду. Развивайте самооценку ребенка. Он должен понимать свою ценность в обществе и рассчитывать на поддержку родных.

Стоит ли стремиться подружиться с тем, кто плохо относится к вам?

— Агрессия характеризуется тем, что у нее начала, как правило, нет особой видимой причины. По сути, «выбирается» человек, против которого начинают настраивать всех остальных. То есть агрессия систематична и ведётся в неравных условиях.

А вот пытаться подружиться с обидчиком вряд ли получится даже при большом желании. Если человек заведомо настроен против вас, попытка сближения может быть воспринята негативно, что усугубит ситуацию.

Нужно ли «зеркалить» своего обидчика, вести подковёрную игру, интриговать против него?

— Ни в коем случае. Это может только подлить масла в огонь и усугубить конфликт.

Как быть, если против тебя ополчился почти весь класс?

— В этом случае необходимо рассказать о том, что происходит, взрослому, которому ты доверяешь, либо психологу. Он или она дальше предпримет необходимые шаги, чтобы помочь в разрешении ситуации. Не стоит пытаться разрешить эту ситуацию самостоятельно.

■ Обращаясь за помощью к специалистам

Если чувствуешь, что не справляешься, не стесняйся попросить родителей или учителя направить тебя к психологу или психотерапевту. Профессионалы помогут разобраться с эмоциями, дадут конкретные советы, как преодолеть страх и стресс.

Обращайся и тебе помогут:

Телефон доверия: +7 (914) 538-95-53