

Как говорить с ребенком о травле: 10 фраз-помощников

Важно!

- Травля – это серьезно! Не пытайтесь преуменьшить проблему или обвинить ребёнка.
- Ваша главная задача – создать атмосферу доверия.
- Будьте готовы к тому, что ребенок может не сразу рассказать всё.

5 фраз, которые НЕЛЬЗЯ говорить:

"Дай сдачи!"

(Не учит решать конфликт мирно, может быть опасно)

"Не обращай внимания!"

(Обесценивает чувства ребёнка, игнорирует проблему)

"Ты сам виноват"

(Травля – всегда вина агрессора, даже если ребенок спровоцировал, важно научить его защищаться)

"Он же не жалуется..."

(Дети по-разному реагируют на травлю, молчание не означает отсутствие проблемы)

"Да не бери в голову, ерунда!"

(Обесцениваете переживания, ребёнок перестанет делиться)

10 фраз, которые помогут начать разговор и поддержать ребёнка:

"Я заметил(а), что ты в последнее время сам не свой. Что-то случилось?"

"Мне кажется, у тебя что-то происходит. Я рядом, если хочешь поговорить."

"Ты знаешь, что я всегда на твоей стороне."

"Расскажи мне, что произошло, когда будешь готов"

"Я верю тебе"

"Ты не один. Мы вместе справимся"

"Что мы можем сделать вместе?"

"Это не твоя вина"

"Я горжусь тобой. Ты большой молодец, что рассказал(а) мне об этом"

"Давай подумаем, к кому ещё мы можем обратиться за помощью"

**Сохраните эту памятку и не бойтесь её перечитывать.
Говорите со своими детьми!**

Как говорить с ребенком о травле: 10 фраз-помощников

Важно!

- Травля – это серьезно! Не пытайтесь преуменьшить проблему или обвинить ребёнка.
- Ваша главная задача – создать атмосферу доверия.
- Будьте готовы к тому, что ребенок может не сразу рассказать всё.

5 фраз, которые НЕЛЬЗЯ говорить:

"Дай сдачи!"

(Не учит решать конфликт мирно, может быть опасно)

"Не обращай внимания!"

(Обесценивает чувства ребёнка, игнорирует проблему)

"Ты сам виноват"

(Травля – всегда вина агрессора, даже если ребенок спровоцировал, важно научить его защищаться)

"Он же не жалуется..."

(Дети по-разному реагируют на травлю, молчание не означает отсутствие проблемы)

"Да не бери в голову, ерунда!"

(Обесцениваете переживания, ребёнок перестанет делиться)

10 фраз, которые помогут начать разговор и поддержать ребёнка:

"Я заметил(а), что ты в последнее время сам не свой. Что-то случилось?"

"Мне кажется, у тебя что-то происходит. Я рядом, если хочешь поговорить."

"Ты знаешь, что я всегда на твоей стороне."

"Расскажи мне, что произошло, когда будешь готов"

"Я верю тебе"

"Ты не один. Мы вместе справимся"

"Что мы можем сделать вместе?"

"Это не твоя вина"

"Я горжусь тобой. Ты большой молодец, что рассказал(а) мне об этом"

"Давай подумаем, к кому ещё мы можем обратиться за помощью"

**Сохраните эту памятку и не бойтесь её перечитывать.
Говорите со своими детьми!**