

## Какую помощь могут оказать родители своим детям?

**Обратить внимание на обстановку дома.** Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие – это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

**Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном.** Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой.

**Важно, чтобы в семье было принято достаточно открытое взаимодействие, общение между близкими.** Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит – это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

**Если у вас дочь.** От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга).

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции – это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты – тем меньше манипуляций.

**Если у вас сын.** От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно и страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим маль-

чишкам самоутвердиться («я не ною и не размазня, в отличие вот от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что запрет на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции, тоже важен и контроль их выражения, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем. Важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать – тогда он будет хорошим примером.

Не стоит доверять мифам о школьной травле: среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться»; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертв деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимает попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Наконец, самый расхожий и токсичный миф – миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д.

Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

*Итак, никакое отличие не дает права другим делать кого-то жертвой*

*Но есть и тонкий момент, который родители могут обратить на пользу. Может так случиться, что ребенка обижают из-за того, что он, например, еще не овладел каким-то навыком, который уже доступен большинству ровесников (правда, так чаще бывает в саду и начальной школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, все уже умеют шнурки завязывать, а он – нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, соблюдая тактичность и не оправдывая агрессоров. В каком-то смысле нападки на ребенка порой (далеко не всегда) могут сыграть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.*



Круглосуточно • Конфиденциально • Бесплатно