

ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Буллинг может проявляться в виде:

Физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);

Вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.).

Социального буллинга/изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

КИБЕРБУЛЛИНГ — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



- Ребёнок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу.
- Изменения в настроении и поведении. Ребёнок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин.
- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит.
- Часты нарушения сна и ночные кошмары.
- У ребёнка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом.
- У ребёнка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе.
- Появляются запросы на дополнительные деньги.
- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.
- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ

- Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка.
- Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача - успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
- Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
- Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором.

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- ✦ **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ;**
- ✦ **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИБЕЖИТЕ К ПОСРЕДНИЧЕСТВУ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) ИЛИ ПСИХОЛОГА. НЕ СТЫДИТЕСЬ СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ;**
- ✦ **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ;**
- ✦ **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.**

Министерство образования и науки
Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканский центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи



Памятка для родителей

**Остановите
буллинг!!!**



Улан -Удэ

2022

Полезная информация

Горячая линия психологической
поддержки:

8 800 500 44 14

Время работы: пн-пт 10:00-20:00

(по МСК)



Телефон: 8 (9021) 69-55-29

8 (3012) 44-02-59

E-mail: psy-service@list.ru

Сайт: rco03.ru/?section_id=29

ВКонтакте: vk.com/psyservice03

Адрес: г. Улан-Удэ, ул. Свердлова,
д. 22

*Методы, с помощью которых можно
справляться со словесными
издевательствами*



• ЮМОР

Советы от родителя:

- Подумайте об остроумном ответе
(ответ стоит заготовить заранее
дома).

- Действуйте так, как будто это вас
не беспокоит, буквально отшучиваясь.

• УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с
травлей (как агрессора, так и
жертвы) довольно тесно связана с
уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

- стоять прямо, выглядеть уверенно,
говорить ясно и твердо,
поддерживать

зрительный контакт (всегда) и
советовать человеку, запугивающему
вас, остановиться.

- Сказать человеку, который
запугивает вас, что вам все равно, что
он о вас думает, и что обзывание не
расстроит вас.



Особенность подросткового возраста в том, что сверстники и друзья выходят на первый план, а мнение родителей становится не таким важным. Первый шаг к взрослению в жизни каждого человека – умение завести хороших друзей.

Иногда самому подростку бывает сложно понять, насколько правильного человека он выбрал себе в качестве друга. И здесь вы можете помочь. Попробуйте поговорить с ребёнком, и обсудите с ним несколько вопросов, или предложите ему ответить на них самостоятельно.

Вопросы про дружбу для подростков:

- ❖ Твой друг чрезвычайно чувствителен к критике? Ему невозможно сделать замечание?
- ❖ Он всегда прав? А если не прав - то всё, ты ему не друг?
- ❖ Он винит в своих проблемах других?
- ❖ Ему тяжело уважать границы других людей? Он часто их нарушает?
- ❖ Не умеет хранить тайны? Уже бывали такие случаи, что он рассказывал чужие секреты?
- ❖ Угрожает навредить себе, когда не может добиться своего?
- ❖ Принуждает к каким-либо действиям?

Если на большинство из этих вопросов ваш ребёнок ответил утвердительно, необходимо Вам помочь своему ребёнку.

Основные признаки того, что подросток попал в плохую компанию:

- ❖ Перестает рассказывать Вам что-либо, делиться новостями.
- ❖ Запирается в комнате и подолгу не выходит.
- ❖ Стал неразговорчивый, вялый.
- ❖ Отказывается звать друзей домой.
- ❖ Часто возвращается домой нетрезвым.
- ❖ Наблюдаются синяки, царапины, порезы и прочее на теле.
- ❖ Не хочет идти в школу.
- ❖ Его показания не совпадают – вы чувствуете, что он обманывает.
- ❖ Часто врёт, даже без видимого повода для этого.

Все очень индивидуально, на самом деле. Необязательно, что у ребенка должны быть все «симптомы». Эти вопросы просто помогут Вам обратить внимание на поведение ребёнка и признать, что действительно не всё хорошо



Какие дети обычно попадают в плохие компании?

Неуверенные в себе: подростки, которые не до конца уверены в себе, ищут уверенности в компании, товарищах и просто сверстниках. Они требуют крепкого плеча и сильной опоры. Чтобы их мнение было подкреплено мнением большинства.

Те, которые не чувствуют любви и поддержки со стороны родителей: это начинается с детства. Родители, которые не дали своим детям достаточно любви, которые не поддерживали, не проявляли достаточно интереса, рискуют столкнуться с такой проблемой больше всего. Дети часто ищут все, что им не додали родители, в своих сверстниках. А именно – поддержку.

Подростки с заниженной самооценкой: такие дети часто боятся стать объектом для насмешек, изгоем в коллективе – это вообще главные страхи подростков. Они неспособны дать себе

правильную оценку, то есть, по большому счету имеют мало уважения к самим себе, и опять же – требуют подтверждения своей значимости со стороны

Стремящиеся к чувству безопасности и стабильности: в подростковом возрасте дети часто ищут компанию, к которой можно присоединиться. Они хотят быть частью чего-то, таким же, как все. Для того, чтобы быть уверенным, быть сильным, иметь опору

Не до конца сформированные: а это просто подростки, которые не умеют говорить слово «Нет», не являются достаточно взрослыми и уверенными в своих действиях. Им легче опереться на кого-то, чем принимать свои личные решения. Плохим компаниям требуются именно такие ребята.

Как же вытащить подростка?

С чего родители должны начать – это разговор. Откровенный и серьезный.

Создайте условия, в которых будет приятно разговаривать. Возможно, подождите подходящего момента. Сообщите подростку, что не собираетесь ругать или кричать на него. Заверяйте его, что хотите помочь решить его проблему, подсказать что-то, если нужно. **Позвольте ему выговориться.** Если разговор не идет, подходящего настроения нет, попытайтесь начать с безопасных вопросов. И сначала вообще расскажите, как дела у вас. *ОН не должен чувствовать себя как на допросе!* Когда разговор дойдет до друзей, не критикуйте их ни в коем случае. Попробуйте узнать причину, по которой ребенок общается с ними.

Теперь нужно подумать, что делать:

- ❖ Если подросток действительно боится, что с ним никто не захочет больше дружить, поспрашивайте его о других его одноклассниках. Может быть такое, что очень даже интересные дети «неуютны» кому-то, а значит являются изгоями.
- ❖ Если он не хочет, чтобы над ним издевались, выясните, действительно ли такое может случиться. Иногда лучшим выходом может быть смена школы.
- ❖ Со своей стороны старайтесь оказывать больше внимания и поддержки. Покажите, что готовы слушать, что Вам можно доверять.
- ❖ Если причина в том, что ребенок просто чувствует себя взрослее в такой компании, дайте ему понять, что взрослым его делают совершенно другие поступки. Попробуйте направить его энергию в другое русло.
- ❖ Помните, что помимо плохих компаний есть ещё и хорошие.
- ❖ Поговорите с отцом семьи, братьями/сестрами. Их родному человеку очень нужна поддержка к такой период жизни. И их поддержка будет лучшей.
- ❖ Объясните, что нет ничего зазорного в том, чтобы отказаться от компании, о плохие предложения. Это большой признак взросления, чем любые вещи, который они проделывают со своей компанией, типа алкоголя, курения и т.д.
- ❖ Попробуйте найти замену компаниям нехороших людей. Это не просто. Тут нужно формировать круг общения, но с этой задачей возможно справиться
- ❖ Все это – самое элементарное, что можно сделать, но бывают ситуации, когда родители не смогут помочь.

Когда стоит обратиться к специалисту?

- ❖ Когда ребенок отказывается с Вами общаться. С ним потерял контакт.
- ❖ Когда он отказывается прислушиваться к Вашим словам.
- ❖ Когда подростку тяжело отказаться от алкогольной/наркотической зависимости.
- ❖ Когда ему становится все-равно на чувства других людей.
- ❖ Когда он причиняет кому-либо моральные или физические страдания.

Самое главное, чтобы в таком деле участвовала вся семья. Ребенок должен почувствовать вашу любовь и помощь.

После того, как он покинет плохую компанию, важно не оставлять его молодую энергию без дела, потому что это почва для новых проблем. Посоветуйтесь и решите, чем бы он хотел заниматься, что может увлечь его. Спорт, танцы, рисование, музыка, стихи, книги, волонтерство – все это поможет справиться с пустым местом, которое появится после выхода из старой компании. Потому что лучшая замена нехорошим компаниям – хорошее занятие.

Куда стоит обратиться к специалисту?

- На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 800 2000 122**
- Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба:

8 (3012) 44-02-59; 8 (3012) 69-55-29.

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

E-mail: psy-service@list.ru

Сайт: rco03.ru/?section_id=29

ВКонтакте: Сообщество «Мир родителя. Психология 03» <https://vk.com/public206658932>

Министерство образования и науки
Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканская психолого-педагогическая,
медицинская и социальная служба



Советы родителям

«Что делать, если подросток попал в плохую компанию?»

Улан-Удэ

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»

СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»

СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии:

- ✓ Успокоиться самому.
- ✓ Уделить все внимание ребенку.
- ✓ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ✓ Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона.
- ✓ Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



г. Улан-Удэ, ул. Свердлова 22.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

Группа ВКонтакте: Сообщество «Мир родителя».

Министерство образования и науки
Республики Бурятия

ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканская психолого-педагогическая,
медицинская и социальная служба



**Как помочь
подростку
справиться
с его
проблемой**

РЕКОМЕНДУЕМ

РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.



Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».

Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?».

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?».

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».



Дети на вопрос «как дела?» 99 раз из 100 отвечают «нормально». Вам кажется, что дела у них действительно нормально, а оказывается, нужно по-другому формулировать вопросы!

Вопросы ребенку, на которые ему будет интересно отвечать

Нескучные вопросы вместо «Как прошел твой день?»

- Какое событие сегодня было самым интересным?
- Что нового ты узнал за день?
- Что заставило тебя улыбнуться сегодня?
- Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?
- Что удивило тебя сегодня?
- Помог ли ты кому-нибудь?
- Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?
- Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?
- Тебе было грустно?
- Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?
- Во что ты играл сегодня со своими друзьями?
- С кем ты сидел сегодня за обедом?
- С кем из одноклассников ты хочешь дружить, но пока не дружишь?
- Кто из твоих одноклассников твоя полная противоположность?
- Кто из воспитателей или учителей тебе нравится больше всех? А кто не очень?
- Если бы ты на один день стал учителем, чему бы ты научил своих одноклассников?
- Что-нибудь привело тебя в раздражение?
- Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?
- Было ли что-то, что тебя смутило?
- С чем ты был не согласен сегодня?
- Если бы сегодняшней день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?
- Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

2. Вопросы о ребенке

- Какие 5 слов описывают тебя лучше всего?
- Что тебе нравится в себе? А что нет?
- Если бы ты мог что-то изменить в себе, что бы это было?
- Если бы на один день можно было стать кем-то другим, кем бы ты стал?
- Если бы ты был супергероем, какой силой ты бы обладал?
- Если бы ты мог поехать куда угодно, куда бы ты поехал?
- Какие звуки тебе нравятся?
- Чего взрослые про тебя не понимают?
- Каким был лучший комплимент, который тебе когда-либо говорили?
- Какое занятие делает тебя счастливым?
- Какой праздник ты любишь больше всего?
- Как ты заботишься о других людях?
- Что вызывает в тебе нежность?
- Что ты чувствуешь, когда я обнимаю тебя?
- От чего ты можешь заплакать?
- Что заставляет тебя злиться?
- Что тебя пугает?

3. Вопросы о жизни и устройстве мира

- Что делает человека умным?
- Как ты думаешь, что чувствуют другие люди?
- Зачем ходить в школу?
- Какой будет жизнь в будущем?
- Что бы ты поменял в этом мире, если бы мог?
- Легко ли быть ребенком? А взрослым?
- Как узнать, что ты уже повзрослел?
- Ребенок обязан уважать всех взрослых?
- Нужно ли всегда слушаться родителей?

г. Улан-Удэ, ул. Свердлова, д. 22

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: psy-service@list.ru

Сайт: rco03.ru/?section_id=29

Министерство образования и науки
Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканский центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи

**Как разговаривать
с ребёнком, чтобы он слышал
и понимал**



г. Улан-Удэ
2022г.

Вроде бы с маленьким ребёнком легче договориться, чем с подростком. Но иногда пытаешься ему что-то объяснить, втолковать, а он то ли не слышит.



Вот самые простые и практичные техники, которые позволяют договориться с ребёнком, при этом не ругаться, не давить, а решить всё с помощью более эффективных способов коммуникации.

1. Когда вам нужно обсудить какую-то не очень приятную тему (проступок, плохое поведение), добавьте в разговор важный элемент. Уже есть 2 участника — мама (папа) и ребёнок. Нужно добавить третий фактор, — и он должен быть объединяющим вас, приятным. Это может быть прогулка, любая интересная совместная деятельность: порисовать, полепить, вместе сыграть в компьютерную игру, собрать конструктор, пазл, выгулять собаку, — кому что нравится. Когда есть такая деятельность, и она приятна обоим, ребёнок расслаблен, — вот тогда и можно завести серьёзный разговор. Не нападая, а предлагая как тему для обсуждения: «Что скажешь? Какие у тебя мысли на эту тему?», «Я бы хотела сказать...»

2. Старайтесь говорить коротко. Чётко сформулируйте свою точку зрения в конфликте.

Не спешите, делайте паузы, когда разговариваете с ребёнком.

Давайте ему возможность подумать, выбрать свой вариант, выбрать время, когда он может продолжить диалог.

Скажите: «Я тебя понимаю».

Спросите: «Что ты думаешь? Почему это произошло?»

Назовите чувства ребёнка: ты обижен, ты рассердился.

Можно уточнить: «Что бы ты хотел, что бы я сейчас сделала?».

Когда вы обеспечиваете тёплый, эмоциональный контакт и ребёнок выговаривается, то напряжение уходит.



Частые ошибки родителей

- Разговаривать с ребёнком, когда у него истерика. Не делайте так — это правило. Он не слышит. Когда у человека истерика, то задействована лимбическая система — то есть эмоциональная часть мозга, поэтому ребёнок чисто в силу нейробиологии не может реагировать на слова, думать, адекватно отвечать. Идёт выброс адреналина, кортизола. Как бы вам ни хотелось всё побыстрее выяснить, надо дожидаться, когда он успокоится. После истерики может быть и упадок сил, дети часто вообще сразу засыпают: представляете, как же это утомительно?

- Выяснять отношения перед сном, когда ребёнок устал. Перед сном выясняется, что забыл выучить стихи, смастерить поделку, собрать рюкзак — вечером, когда все вымотанные, нет смысла спорить и наставлять. На следующий день, во время выходных поговорите на свежую голову в спокойном состоянии и придумайте, что делать с ситуацией, если она не меняется.

- Ругать, когда ребёнок голодный. Детство — это возраст, когда настроение может очень сильно зависеть от физического состояния. И если ребёнок хочет есть, реакции на ваши слова, будут примерно такими — капризы, нытье, злость. Вы не увидите внимательного собеседника, который вас выслушает и примет к сведению ваши советы.

- Повторять фразы: «Ты как всегда», «Ты как обычно», «Что еще от тебя ждать?», «Я так и знала» — такие высказывания вызывают фрустрацию у ребёнка, снижают самооценку, клеят ярлык: ты неудачник, неуспешный, невнимательный, у тебя не получалось и не получится, ты никогда не изменишься.



Какие книги помогут родителям?

- Анн-Клер Кляйндинст «Давай договоримся. Советы в картинках. Как повзрослеть с ребёнком»: тут много разных советов как раз для тех случаев, когда ребёнок находится в эмоционально нестабильном состоянии.

- Кэти Кресвелл, Люси Уиллетс «Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой». Преодолеть эмоциональные проблемы в одиночку сложно, особенно когда ты маленький.

- Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей»: как поддержать здоровые эмоциональные отношения в семье, разобраться в своих чувствах, принять их и научить этому детей.

3. Попробуйте проявить уважение. Дерзкие ответы, выпендраж или отказ слушать показывают ваше неуважение к родителям. Даже если вам кажется, что вы не делали ничего такого, ваши родители могут посчитать себя оскорбленными после ссоры. Сделайте несколько вещей, чтобы выразить свое уважение к ним:

- Старайтесь выслушивать родителей и уделять внимание, когда они говорят.
- Прекратите зависать в телефоне, когда родители разговаривают с вами.
- Цените все, что они для вас делают.
- Делитесь с ними тем, что происходит в вашей жизни.
- Спрашивайте их мнение на важные темы.
- Не перебивайте, когда они говорят.
- Выполняйте работу по дому, не дожидаясь, пока родители попросят.
- Не материтесь и не произносите непонятные сленговые выражения в присутствии родителей.



4. Выражайте свои чувства в уважительной манере. Скорее всего, в ссоре ваши эмоции не были услышаны. После того, как вы выслушали родителей и показали, что можете встать на их сторону, попробуйте помочь им понять вашу позицию. Используйте "я"-утверждения, чтобы подчеркнуть, что это именно ваши чувства, при этом максимально стараясь не обидеть родителей. Затем расскажите о своих потребностях, не принижая их позиции или убеждений.

5. Найдите общие интересы. Если вы найдете совместное занятие, оно поможет вам сблизиться с родителями и углубить ваше взаимодействие. Проводите время с родителями в спокойном состоянии, например, посмотрите фильм, сходите на пробежку или займитесь работой в саду. Это поможет вам посмотреть на родителей как на многогранных людей, таких же, как и вы.



Если у Вас не получается наладить отношения с родителями, то вы можете обратиться к специалисту:

- На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 800 2000 122**
- В Республике Бурятия осуществляет помощь Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба. Запись на консультацию по телефонам:
8 (3012) 44-02-59; 8 (3012) 69-55-29.
г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Министерство образования и науки
Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканская психолого-педагогическая,
медицинская и социальная служба



Советы обучающимся

«Как вести себя с родителями после ссоры?»



Улан-Удэ

Вы только что поссорились со своими родителями. Вы решили запереться в комнате и оборвать все контакты, но необходимо помнить, что родители - это одни из самых значимых людей в вашей жизни, и нужно приложить лишь немного усилий, чтобы все пошло как надо.

I. Все обдумайте

1. Проведите некоторое время раздельно. Позвольте родителям успокоиться и сами все тщательно обдумайте. Проведите время с друзьями или сходите на прогулку, чтобы проветрить голову. Если вас наказали и вам нельзя выходить из дома, попробуйте другие методы, чтобы успокоиться. Например, можно послушать музыку, почитать, поговорить по телефону с лучшим другом (подругой), убраться в комнате и др.

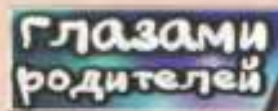


2. Оцените свою роль в ссоре. Велики шансы, что во время спора вы могли наговорить родителям неприятных вещей. Можете ли вы выделить аспекты, в которых были виноваты? Вы нарушили правила? Сказали ругательное слово? Получили плохие оценки в школе? Или вы расстроены из-за того, что вам не разрешили что-то сделать?

Подумайте о своей роли в ссоре и попытайтесь выделить как минимум три вещи, в которых вы были не правы. Это поможет вам искренне извиниться перед родителями позже.

3. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами родителей. Они устали после работы? Они болеют или нехорошо себя чувствуют? Вы набросились на родителей с обвинениями и обидными замечаниями?

Психологи используют стратегию, помогающую людям определить их потребность и избегать любых горячих споров и поспешных решений. По-английски это обозначается акронимом HALT (hungry, angry, lonely и tired): голодный, злой, одинокий и уставший. Оценка собственного настроения и настроения родителей поможет предотвратить ненужные ссоры в будущем.



4. Представьте, что вы поменялись ролями. Зачастую подростки и молодые люди могут не понимать ход мышления родителей в определенных ситуациях. Родители говорят "нет", и это все, что вы слышите. Вы не видите, какие соображения лежат в основе этого решения. Чтобы лучше понять поступки родителей, представьте, что вы находитесь на их месте, и разговариваете с собственным ребенком.

- Как бы вы отреагировали в похожей ссоре с ребенком? Чтобы вы сказали: "да" или "нет"?

- Терпели бы вы дерзкие ответы или язвительные комментарии?

- Выслушивали бы вы контраргументы, если бы дело касалось безопасности вашего ребенка?

Взгляд на воспитание с этой позиции научит вас сопереживать родителям, а также даст вам возможность проникнуть в суть их решений.



II. Улучшаем общение

1. Подойдите к родителям и извинитесь. После того, как вы с родителями побыли на некотором расстоянии после ссоры, попросите прощение. К этому моменту вы уже должны достичь нового уровня в осознании их позиции в качестве родителей.



• Если родители открыты к диалогу, начните с извинения. Для этого используйте одну или две причины, которые вы расценили как свою вину. Можно попробовать что-то вроде подобной фразы: "Извините, что ждал до последнего, чтобы сказать о деньгах, которые нужны для школы".

• Затем предложите решение проблемы. Например: "Я постараюсь в будущем заранее вас предупреждать, когда мне понадобятся деньги на школьные нужды".

2. Расскажите родителям, что пытались взглянуть на вещи с их стороны. Обозначьте, что после тщательного обдумывания вы поняли, что во время ссоры вели себя бесцеремонно или неподобающе. Поделитесь парой мыслей о том, что, по вашим наблюдениям, было неправильно в вашем поведении во время ссоры.

Скорее всего, ваши родители будут ошеломлены, что вы потратили время, чтобы посмотреть на ситуацию с их стороны. Они могут даже посчитать вас более зрелым.