



## Как бороться с буллингом



### Что важно помнить?

Буллинг — это не вина ребенка. Помогая ребенку увидеть свою ценность и обучая навыкам самозащиты, вы создаете основу для его уверенности и стойкости.

### 1. Слушайте ребенка без осуждения.

- Создайте атмосферу доверия, чтобы ребенок мог открыто рассказывать. Скажите: **“Я всегда готов(а) тебя выслушать, и мы вместе найдём решение”**.
- Не умаляйте его словами вроде «Не обращайте внимания».

### 2. Укрепите уверенность ребенка.

### 3. Научите реагировать на буллинг

- Объясните ребенку, как реагировать на обидчиков, чтобы не показывать свою уязвимость: **“Когда тебе говорят неприятное, смотри в глаза и спокойно скажи: “Мне это неинтересно» или «Оставь меня в покое”**.
- Помогите ребенку освоить простые, уверенные ответы. Потренируйтесь дома: **“Почему ты это говоришь?” “Ты пытаешься меня задеть? Это не работает.”**

- Такие ответы обезоруживают, особенно если ребенок говорит их спокойно и уверенно.

