 ***Рекомендации для беседы с жертвой буллинга,***

**Государственное учреждение**

**«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**«Семья»**

# Рекомендации для беседы с жертвой буллинга, с целью поиска скрытых ресурсов.

***с целью поиска скрытых ресурсов.***

1 Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале — на свежем воздухе. Подойти могут самые разные варианты — от занятий активными видами спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед и т.д.) до прогулок с собакой (это может быть и чужая собака, хозяева которой будут благодарны за такую помощь), или вылазок вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим — еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.

2 В контексте помощи другим детям полезно узнать о существующих волонтерских и добровольческих организациях, которые есть в их городе. Обычно можно найти какую-то группу по душе: здесь может иметь место и помощь другим детям, и животным или пожилым людям.

3 Искать новых друзей, встречаться с новыми людьми. Думать над тем, как можно расширить круг знакомства (хороший вариант — секции по интересам, туристический клуб для детей и подростков).

4 Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и слабые стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается — важный фактор роста уверенности себе.

5 Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы.

Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни (при условии, что ситуация буллинга взята под контроль

взрослыми).

6 Объяснить ребенку, что не стоит обращать много внимания на обидные слова, которые произносят агрессоры. На самом деле, у каждого из нас есть промахи, а хулиганы отличаются от других людей лишь тем, что стараются обращать внимание на промахи других людей, чтобы никто не заметил их собственных.

7 Помочь ребенку относиться к ситуациям травли безлично, скорее, как к некой «плохой привычке», которая есть у некоторых людей и которую им придется преодолеть.

8 Признать, что буллинг очень ранит и что жертве нужно время, чтобы прийти в себя.

9 Научить ребенка распознавать собственные эмоции.

10.Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно использует. Некоторые, чтобы справляться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом (лучше — лично). Можно использовать различные техники саморегуляции (например, слушать любимую музыку). Можно сделать список и выделить в нем те стратегии, которые работали раньше. Может быть, пришло время задуматься о новых способах?

11.Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно написать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.

12 После окончания школы впереди еще целая жизнь. Можно уже сейчас подумать о том, каких целей ребенок хотел добиться бы в жизни и какие усилия можно приложить прямо сейчас, чтобы приблизить их достижение.

13 Познакомиться поближе с миром профессий, может быть, если есть возможность (например, работает кто-то из родственников) — провести полдня на рабочем месте в той сфере, которая кажется привлекательной (будь то парикмахерская или почта). Другой хороший вариант — изучить вместе с подростком «Атлас профессий» и начать строить образовательную траекторию будущего.

14 В тяжелых жизненных моментах справляться помогает и банальная уборка, внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не были вовлечены в домашние дела.

15. Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы (например, в школе). Этот пункт стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16.Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

**Долгосрочные стратегии**

1 Подумать о том, чтобы завести новых друзей. Часто бывает, что дети особенно болезненно переживают ситуацию травли, потому что она может исходить от тех, с кем они дружили раньше или хотели бы дружить, но их не приняли. Важно дать ребенку понять, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе, иногда это могут быть и взрослые люди, у которых есть много опыта и интересных вещей, о которых они могли бы рассказать. Иногда ребенку трудно говорить с родителями о травле; тогда на роль такого взрослого помощника может подойти старший брат или сестра, другой родственник, друг семьи, учитель, у которого ребенок раньше учился и с которым остались дружеские отношения и т.д.

2 Не бояться говорить с друзьями, близкими, членами семьи о травле. Всегда проще

поделиться своими страхами и переживаниями, чем готовиться к новому нападению в одиночестве.

3 Говорить иногда с самим собой. Внутренний диалог — хороший ресурс принятия решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полезно бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову. Вот как может выглядеть план такого ориентированного на решение разговора с самим собой.

**Вопросы для обсуждения:**

A. В чем заключается проблема?

B. Как она заставляет меня себя чувствовать?

C. Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным —

хотя бы частично?

D. Что я еще могу попробовать сделать?

E. Какие есть варианты развития событий?

F. Каким будут последствия каждого из возможных решений, которое я приму?

4 Техники когнитивной терапии — преобразование негативных мыслей в позитивные.

Когда мы испытываем грусть или отчаяние, наши мысли почти всегда развиваются в негативном направлении. Но у медали всегда две стороны, и в одной и той же ситуации можно думать по-разному.

Важно продемонстрировать это ребенку на примере.

Девочка, которая идет через школьный двор и боится обидчиков, может думать в этот момент: «Они меня игнорируют. Они не считают, что со мной вообще можно о чем-то разговаривать». Но такое суждение может быть ошибочным. Вместо этого она могла бы подумать: «Они не увидели меня. Я улыбнусь и помашу им рукой, когда буду проходить мимо. Я хотя бы попробую». Или же: «Они могли меня вчера не услышать.

Не ожидали, что я что-то скажу. Сегодня я буду говорить достаточно громко и четко и улыбнусь при этом. Посмотрим, заговорят ли они и улыбнутся ли в ответ».

Важно помнить, что для того, чтобы завязалась дружба, нужно время. Даже если ты знаком с ребятами давно, может быть именно сейчас — подходящий момент для того, чтобы проявить немного инициативы и начать общение.