

## МЕТОДЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ПОПЫТКУ ТРАВЛИ, КОТОРЫМ СТОИТ ОБУЧИТЬ ДЕТЕЙ

Расскажите ребенку, как можно реагировать, если его оскорбляют.

Один из способов сопротивления — повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать.

Эта **техника называется «заезженная пластинка»**.

Вот как это звучит на практике:

Вася: Одолжи мне свой телефон поиграть!

Петя: Я не дам тебе свой телефон.

Вася: Ну дай, не будь такой жадиной!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Но я потом тебе свой одолжу!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Но я тебе свой давал!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Тогда я не дам тебе поиграть в мою приставку!

Петя: Твоя приставка классная, но телефон я тебе не дам.

«Заезженная пластинка» в данном случае — это фраза «Я не дам тебе свой теле фон».

Подготовьте детей к тому, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием.

Научите их сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды.

Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза.

Тем не менее дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

Ответ на оскорбления.

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить оскорбления, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый **«затуманиванием»**, или **«игрой в туман»** (англ. fogging).

Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой оскорблений, отвечает на каждую атаку нейтральным утверждением,

которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее.

Такие заявления, как

«Да, твое право так думать»;

«Возможно»;

«Тебе может так казаться»;

«И?» —

утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Часто у учеников возникают серьезные проблемы с тем, чтобы звать на помощь или же вообще рассказывать о сложившейся ситуации кому-то, потому что они боятся выглядеть «стукачами».

Важно донести до детей, что стукач — это человек, который намеренно сообщает какую-то информацию о другом ученике взрослым (или другим детям) с целью навредить ему. В случае же, когда ребенок сообщает взрослым о том, что стал жертвой травли, его цель не в том, чтобы досадить агрессору, а в том, чтобы добиться окончания травли. Если агрессор в этом случае пострадает, это будет следствием его же поведения. Более того, сообщая о травле, ученик делает важное дело, поскольку понижает вероятность того, что другие дети окажутся на его месте.

Иногда складываются тяжелые ситуации, когда ребенок оказывается в окружении агрессоров, и ему не удается «пробиться» через их кольцо. В этот момент самое разумное — криком обратить внимание окружающих на происходящее и попросить о помощи.

### **Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**

Детей полезно учить **техникам расслабления в стрессовых ситуациях** — это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее.

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику.

Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки.

В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто — страх.  
**Дыхательная регуляция** помогает справляться с этими состояниями.

Научите ребенка этим техникам, как только возникнет необходимость.

*Из "Руководства по противодействию и профилактике буллинга для  
школьной администрации, учителей и психологов".*

*А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова*