

## ДЕТСКИЕ ДРАКИ/ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Если Вашего ребёнка побили:*

1. Слушайте с сочувствием и собирайте факты. Первый шаг часто самый сложный для родителей: спокойно, не перебивая, выслушать историю своего ребёнка. Ваша задача – понять, что случилось, где и когда это произошло, кто в этом принимал участие, пришёл ли кто-нибудь на помощь и почему это случилось именно с Вашим ребёнком.

2. Выражайте сочувствие своему ребёнку и воспринимайте серьёзно его жалобу. Убедите его, что он ничем не спровоцировал это происшествие и что Вы поможетете ему почувствовать себя в безопасности. Ни в коем случае не осуждайте и не преуменьшайте его переживания, говоря: «Тебе нечего бояться», «Не волнуйся».

3. Не учите отвечать агрессией на агрессию. Попросите ребёнка не давать сдачи, ведь это только усугубит ситуацию и повысит вероятность того, что он ещё пострадает.

4. Развивайте у своего ребёнка умение общаться и строить отношения с друзьями, конструктивно выходить из конфликтов и анализировать ситуации. Возможно, что действия или слова самого ребёнка спровоцировали драку.

5. Воспитывайте у ребёнка уверенность в себе. Что Вы в состоянии сделать, чтобы Ваш ребенок стал более уверенным в себе? Репетируйте с ребёнком способы, которые, по его мнению, помогут ему в подобной ситуации в дальнейшем, а также способы помириться после этой ссоры.

6. Повышайте самооценку ребёнка. Если его побили, это вовсе не значит, что он плохой.

7. Поговорив с ребёнком, предоставьте ему возможность самому до конца разрешить ситуацию и помириться с тем, кто его обидел.

8. Бывают моменты, когда мы не имеем права перекладывать всю ответственность на ребёнка. Это касается случаев тяжёлых побоев и систематического избиения, когда вмешательство взрослого может оказаться единственным выходом из ситуации. Чтобы Ваш ребёнок не пострадал, прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Если такая вероятность существует, вмешайтесь – обратитесь к администрации школы, поговорите с самим обидчиком, его родителями (спокойно и уверенно, без оценок опишите им происходящее). Не стремитесь сами наказать обидчика, это покажет ему, что Вы – сторонник силовых методов, а значит, лучший способ Вам отомстить – ещё атаковать Вашего ребёнка. Кроме того, у него появится возможность заявлять, что это именно Вы на него напали, требовать привлечения Вас к ответственности (поскольку Вы – взрослый).



### **Если Ваш ребёнок побил другого, важно:**

1. Старайтесь сразу же реагировать на агрессивное поведение, не дожидаясь, пока ребёнок сам поймёт, что так делать нельзя. Если он сделал что-то не правильно, он должен узнать об этом немедленно.

2. Покажите ребёнку, что вы его любите и цените, даже если это трудно сделать, так как ребёнок находится в возбуждённом состоянии.

3. Поддержите ребёнка даже в этой ситуации. Признание успехов, гордость и похвала родителей необходимы ребёнку для развития стойкого чувства собственного достоинства. Например: «Я рад, что ты у меня есть и верю, что ты сумеешь помириться».

4. Постарайтесь избежать крика и наказаний – это не пресечёт плохого поведения, а лишь ещё больше усугубит ситуацию.

5. Возможно, нужно объявить тайм-аут. Период успокоения является наиболее эффективным способом изменить плохое поведение. Маленькие дети могут быть усажены на стулья на две-три минуты, а дети постарше – в свою комнату. Только не делайте из этого наказания. Просто объясните, что предпринимаете такой шаг, потому что хотите, чтобы всё пришло в порядок, и чтобы все остались довольны.

6. Старайтесь перевести агрессивное поведение в словесное русло: дождитесь, когда ребёнок успокоится, и поговорите о том, что вызвало драку. Подчеркните, что такое поведение не допустимо, и попытайтесь вместе найти альтернативное решение.

7. Установите разумные границы. Нельзя всё время всё запрещать («Не делай этого, не трогай того!») – эти замечания действуют на нервы, приводят в бешенство). Лучше поговорить о том, как выходить из конфликтов и как выражать своё недовольствие.

