«Мне не с кем играть...»

Как говорить с ребёнком о буллинге и безопасности?



Дошкольный возраст — это время первых дружб, общения и важных социальных навыков. Но иногда вместо радости общения ребёнок сталкивается с обидой, исключением, насмешками или даже травлей. Важно вовремя заметить тревожные сигналы и знать, как поддержать ребёнка.

Чем отличается конфликт от буллинга?

Конфликт — это:

- ✓ разовая ссора;
- ✓ недопонимание;
- ✓ эмоции, которые быстро проходят.

Буллинг (травля) — это:

- ✓ систематические обиды;
- ✓ намеренное исключение из общения;
- ✓ унижение, запугивание, физическая или словесная агрессия.

Буллинг — это не просто «детские разборки». Это серьёзная ситуация, которая может сильно повлиять на эмоциональное состояние и развитие ребёнка.

Как понять, что ребёнку трудно?

2

Ребёнок не всегда может **прямо сказать**, что его обижают. Он может испытывать страх, грусть, одиночество, но не уметь выразить это словами. Обратите внимание на изменения **в его поведении:**

- не хочет идти в детский сад;
- стал тревожным, плаксивым или замкнутым;
- говорит, что с ним никто не дружит;
- боится конкретного ребёнка;
- плохо спит, теряет аппетит;
- стал раздражительным или агрессивным дома;
- не рассказывает о своём дне.

Важно не делать спешных выводов. Изменение поведения — это сигнал, что ребёнку нужна поддержка.

Как разговаривать с ребёнком?

Дети часто боятся, что их не поймут или будут **ругать**. Поэтому разговор должен быть спокойным, добрым и внимательным.

Попробуйте такие фразы:

- «Расскажи, как прошёл твой день».
- «С кем ты играл?»
- «Было ли что-то, что тебя расстроило или напугало?»
- «К кому ты можешь обратиться, если тебе будет страшно или обидно?»

Главное — слушать, не перебивая, и не давать оценок. Ребёнок должен чувствовать, что его услышали и поддержали.

Как помочь ребёнку защитить себя?

3

В дошкольном возрасте ребёнок ещё не всегда умеет решать конфликты словам. Но он может научиться говорить о своих чувствах и защищать свои границы.

Научите ребёнка простым фразам, которые помогут в сложной ситуации:

- ✓ «Мне это не нравится».
- ✓ «Не трогай меня».
- ✓ «Я не хочу так играть».
- ✓ «Остановись».
- ✓ «Я расскажу взрослому».

Учите уважать границы других:

- ✓ не отбирать игрушки;
- ✓ не обзывать и не дразнить;
- ✓ не толкать и не бить;
- ✓ не исключать из игры;
- ✓ уважать «нет».

Что ещё важно делать родителям?

- ✓ Создавать дома атмосферу доверия, чтобы ребёнок мог спокойно рассказать о неприятной ситуации.
- ✓ Не обесценивать его чувства: «Не придумывай», «Не бойся» — это не помогает.
- ✓ Учить ребёнка не только защищать себя, но и договариваться, выражать эмоции словами и искать поддержку у взрослых.

Помните: ребёнок не должен справляться со всем сам. Ваша поддержка и внимание — лучшая защита.

Когда нужно обратиться за помощью?

Если вы заметили, что ребёнок меняется, вы не уверены, что это просто ссора или конфликт, важно не откладывать разговор и поддержку.

Стоит обратить особое внимание, если:

- поведение ребёнка резко изменилось;
- он не хочет идти в детский сад;
- появились частые страхи, тревожность, замкнутость;
- ребёнок говорит, что его обижают или он кого-то боится;
- нарушился сон или аппетит;
- ребёнок стал агрессивным или, наоборот, слишком тихим.

Что поможет?

- ✓ Поддержка и принятие со стороны родителей.
- ✓ Спокойный и доверительный разговор.
- ✓ Сотрудничество с воспитателями и другими взрослыми, которые могут помочь.
- ✓ Участие в жизни группы и общение со сверстниками.

Буллинг можно остановить.
И это возможно, когда рядом есть взрослые, которые видят, слышат и поддерживают.

Добрые отношения начинаются с нас!

