**Кого чаще всего обзывают в школе**

Если жертву школьных издевательств спросить, почему именно его стали обзывать в школе, он, скорее всего будет искать причину именно в себе.

Нестандартный рост или вес, цвет волос, очки, «цепляющая» фамилия — агрессор может что угодно сделать основой для буллинга. И жертва начинает думать, что причина, действительно, в нем. Такой образ мыслей только закрепляет позицию жертвы, поэтому важно объяснить ребенку, что это не так.

### Шесть стратегий в ситуации, когда ребенка дразнят

Вот несколько очень эффективных стратегий, помогающих детям справиться с обидчиками.

**1. Защитить себя.**Научите ребенка уверенно вести себя с обидчиком: высоко держать голову, стоять прямо и смотреть ему в глаза. Ребенок должен указать ему на непорядочное поведение и твердым, спокойным голосом попросить прекратить это: «Ты дразнишь меня. Перестань!» или «Уйди», иногда лучше просто сказать: «Прекрати!» Помните: важнее как дети говорят, чем что они говорят, поэтому помогите ребенку потренироваться говорить убедительно.

**2. Не обращать внимания.** Мучителям нравится видеть, что они расстроили свою жертву, поэтому помогите ребенку найти способы не показывать своего состояния. Я обратилась к группе 11-летних детей с вопросом: «Как вы ведете себя, когда вас дразнят». Они единодушно ответили, что хуже всего — это показать мучителю, что вам обидно, даже если вам действительно обидно. Вот их советы, как игнорировать задир.

* Притвориться невидимым.
* Уйти, даже не взглянув на них.
* Посмотреть на что-то другое и засмеяться.
* Сделать вид, что вас это не волнует.
* Сохранять спокойствие.
* Принять полностью отстраненный вид.
* Игнорировать задиру нелегко. Дети могут научиться этому, долго тренируясь при помощи родителей.

**3. Задавать обидчику вопросы.**Энн Бишоп, преподаватель программ предотвращения насилия, учит отвечать на оскорбление требовательным вопросом: «Почему ты сказал это?» или «Почему это ты захотел сказать мне, что я тупой, толстый или еще какой-то там, и обидеть меня?»

**4. Пользоваться формулой «Я хочу».**Специалисты по общению предлагают научить ребенка обращаться к мучителю со слов «Я хочу» и твердо излагать, чего он хочет: «Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое» или «Я хочу, чтобы ты перестал меня дразнить». Главное — сказать это твердо и убедительно, а не безвольно.

**5. Соглашаться с задирой.**Подумайте о том, чтобы помочь ребенку придумать фразу, выражающую согласие с задирой. Вот пример.

**Задира:**Ты тупой.

**Ребенок:**Да, я такой, и у меня это хорошо получается.

**Задира:**Эй! Тряпичноголовый!

**Ребенок:**Ты прав. Я араб и горжусь этим.

**6. Смейтесь, когда вас дразнят.** Фред Франкель, автор книги Good Friend Are Hardto Find («Хороших друзей трудно найти») предлагает каждый раз, когда дразнят, отвечать, но не дразнить в ответ самому. Франкель утверждает, что в таких ситуациях часто прекращают дразнить, потому что ребенок дает обидчику понять, что это его не задевает (даже если это не так). Предположим, обидчик сказал: «Ты дурак». Ребенок отвечает одной из отрепетированных фраз: «Ну и что?», «Да что ты!», «И что дальше?» или «Спасибо, что просветил меня». Франкель утверждает, что исключительно важно, как ребенок произносит эту фразу. Это должно быть отрепетировано и произнесено с минимумом эмоционального накала.