

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## Помогите своим детям построить хорошие отношения

### Уважаемый родитель!

Для позитивного развития детям нужны хорошие друзья и приятели, а также жизнь без насилия. Мы можем предотвратить проблемы, прививая детям с самого раннего возраста общечеловеческие ценности, с тем, чтобы ребенок применял их не только в отношении лучших друзей, но и приятелей, с которыми он связан в силу каких-либо обстоятельств (в школе, в кружке по интересам). Лучшими друзьями становятся по собственной доброй воле, а хорошими приятелями мы можем и должны быть с каждым, кто находится в нашей группе.

Распространено ошибочное мнение, что причина травли кроется в личных качествах жертвы или обидчика, но исследования показывают, что травля возникает из-за нежелания детей принимать отличия. Это, в свою очередь, приводит к тому, что формируется культура поведения, основанная на оценках, а не на ценностях.

В детском коллективе, где принято позитивное отношение, уровень толерантности и уважения настолько высок, что дети не обращают внимания на то, как кого зовут или кто как одет и выглядит. В такой группе все понимают, что каждому в ней есть место, и каждый вносит свой вклад в создание коллектива, в котором никого не исключают.

Позитивная и инклюзивная культура помогает детям чувствовать себя счастливыми и способствует профилактике предотвращения травли, поэтому и вы защитите и поможете своему ребенку, если научите его строить хорошие отношения с другими людьми.

Ваша важная роль как родителя заключается в том, чтобы быть своему ребенку примером и направлять его социальное поведение. Вы поможете предотвратить травлю, поддерживая дух сплоченности в группе и побуждая ребенка заботиться о других и вступаться за тех, кого не принимают в группу или дразнят.

В программе «Освободимся от травли!» сформулированы семь принципов, которые помогут Вам – родителю, поспособствовать в создании безопасной атмосферы для каждого ребенка в детском коллективе. Эти рекомендации Вы найдете ниже.

С добрыми пожеланиями,  
команда программы «Освободимся от травли!»

Как  
помочь своему  
ребенку  
создавать  
дружеские  
отношения?  
Читайте ниже:



### О программе «Освободимся от травли!»

«Освободимся от травли!» – программа профилактики предотвращения травли, созданная фондом кронпринцессы Дании Мэри The Mary Foundation и организацией Save the Children Denmark. Программа построена на четырех ценностях – толерантность, уважение, забота и смелость – и включает в себя вспомогательные методические материалы, которые помогают обеспечить в детских группах всеобщее благополучие и предотвратить травлю. Методические чемоданчики программы «Освободимся от травли!» доступны для ясельных групп и групп по уходу за детьми, детских садов и для I школьной ступени. Дополнительная информация на сайте [www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee).



Lastekaitse Liit  
Estonian Union for Child Welfare



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM

The  
Mary Foundation  
Her Crown Princess Mary's Foundation



Save the Children  
Denmark

# Kiusamisest vabaks!

## Free of Bullying

## Семь советов родителю

- 1 Побуждайте своего ребенка в школе и в свободное время играть с разными детьми**

Если дети хорошо знают друг друга, это способствует укреплению духа сплоченности в группе и предотвращению травли. Например, Вы можете пригласить в гости или на прогулку детей из класса, с которыми ребенок часто не общается, в таком случае дети начнут контактировать между собой в неформальной обстановке и продолжат общение в школе. Таким образом, Ваш ребенок научится поддерживать отношения с разными людьми.
- 2 В общении с другими детьми, их родителями и учителями будьте вежливы, не отзывайтесь о них плохо**

Дети отражают поведение своих родителей. Если Ваше отношение к учебному заведению, учителям, друзьям и их родителям будет позитивным, то и Ваш ребенок будет поступать соответственно. Например, не забывайте здороваться и прощаться со всеми одноклассниками Вашего ребенка и их родителями. Запомните имена одноклассников вашего ребенка.
- 3 Соблюдайте важные принципы в отношении детских праздников**

Праздники крайне важны для каждого ребенка. Обидно и ребенку, которого не пригласили на День Рождения, и ребенку, к которому не пришли на праздник. Если Вы хотите устроить праздник по случаю Дня Рождения своего ребенка или отпраздновать другое важное событие, пригласите или всю группу, или только мальчиков/только девочек. Если были приглашены не все, необходимо приложить усилия, чтобы отсутствовавшие дети не чувствовали себя отверженными (например, при передаче приглашений на праздник используйте электронную почту). Если Вашего ребенка пригласили на праздник, где будут присутствовать все, позвольте ему пойти. Обязательно сообщите, если Ваш ребенок не сможет участвовать.
- 4 Побуждайте своего ребенка поддерживать и защищать друзей, которые не могут защитить себя сами**

Дети, которые по какой-то причине не вовлечены и исключаются из детской группы, нуждаются в помощи друзей и конкретном приглашении. Хвалите своего ребенка в ситуациях, когда он приходит на помощь ребенку, не включенному в группу, и оказывает ему поддержку. Дети, которые осмеливаются постоять как сами за себя, так и при виде несправедливости сказать другим «Хватит!» или «Прекратите!», внутренне растут сами. Приободряйте и хвалите ребенка, если он заботлив, терпим, смел и уважает других, чтобы закрепить эти модели поведения.
- 5 Принимайте участие в цифровой жизни своего ребенка**

Детям необходимо объяснять, как работают цифровые средства общения и какие риски сопутствуют их возможностям. Родитель, который хочет принимать активное участие в жизни своего ребенка, должен интересоваться, в том числе, его виртуальной жизнью и обладать навыками, которые позволят его направлять в виртуальном мире. Необходимо научить ребенка тому, что при использовании дигитальных устройств (например, создание видео, фото) действуют те же принципы, что и в реальной жизни: необходимо проявлять уважение, толерантность, заботу и, при необходимости, смелость, чтобы прийти на помощь тому, кто не может защитить себя сам.
- 6 Общайтесь с ребенком и оказывайте ему поддержку, когда ему грустно**

Конфликты в общении между людьми неизбежны, поэтому важно научить ребенка навыкам их решения и понимания, а также умению управлять собственными эмоциями. Уважайте эмоции ребенка, слушайте его и позволяйте ему говорить. Отражайте чувства своего ребенка и уверяйте его в том, что вместе вы сумеете найти решение. Не предпринимайте никаких шагов, предварительно не обсудив их с ребенком. Помогите ребенку понять, как другие участники конфликта поняли происходящее, и, прежде чем занять окончательную позицию, побеседуйте с другими родителями, учителем или помощником учителя. В обсуждении конфликта будьте настроены на решение проблемы. Всегда поддерживайте своего ребенка, но не поддерживайте травлю!
- 7 Когда другие родители рассказывают о проблемах своих детей, будьте готовы выслушать и оказать поддержку**

Родителю может быть сложно признать, что его ребенку неуютно и плохо в школе, что ему не с кем общаться или ему нужна поддержка одноклассников. Говорить о своих проблемах проще, если собеседник открыт и готов предложить решения.

