



ИНСТРУМЕНТ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

ШПАРГАЛКИ:

**КАК ГОВОРИТЬ
С ПОДРОСТКОМ,
если он буллит, страдает
от буллинга или свидетель**



Вы справляетесь.

Вы стараетесь — между делами, заботами и новостями из школы.

Вы многое знаете. Жизнь научила.

И вы точно чувствуете, когда с ребёнком что-то не так:

он отстраняется, грубит, врет или обижает других.

Но в самые острые моменты —

не всегда находятся “те самые” слова.

Чаще всего мы говорим первое, что приходит в голову.

Иногда это помогает.

А иногда — отдаляет.

А ЧТО, ЕСЛИ ПОПРОБОВАТЬ ИНАЧЕ?

Эти карточки — не про лекции.

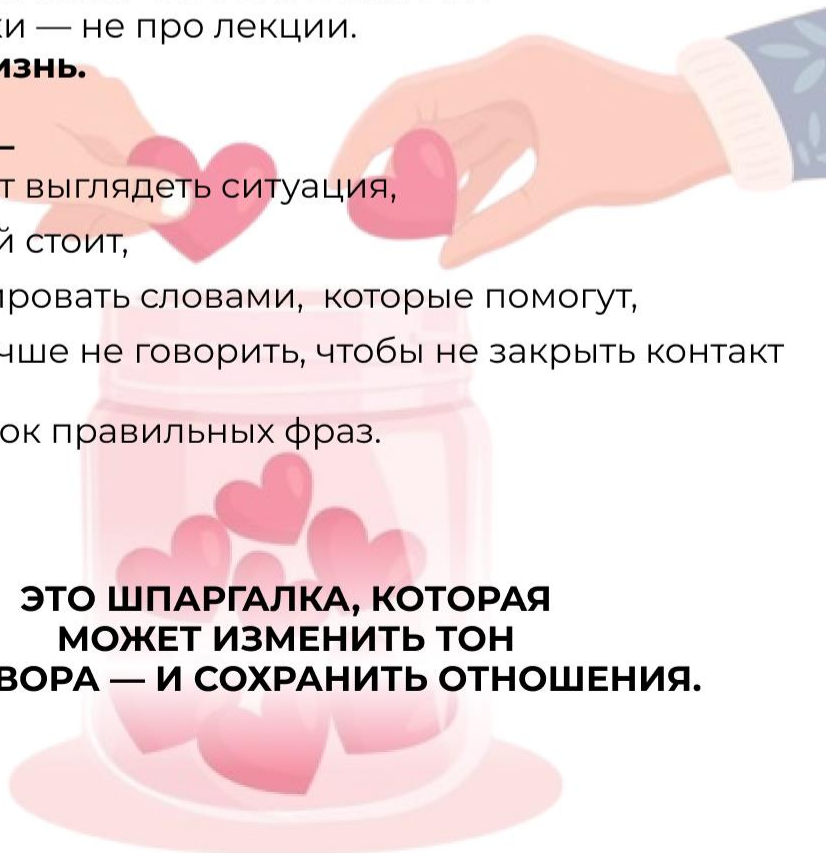
Они про жизнь.

В каждой —

- ✓ как может выглядеть ситуация,
- ✓ что за ней стоит,
- ✓ как реагировать словами, которые помогут,
- ✓ и чего лучше не говорить, чтобы не закрыть контакт

Это не список правильных фраз.

**ЭТО ШПАРГАЛКА, КОТОРАЯ
МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ТОН
РАЗГОВОРА — И СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ.**



ЗАЩИТНАЯ АГРЕССИЯ

Ситуация:

Подросток агрессивен, чтобы избежать унижения и страха.

Причина:

выбирает нападение, чтобы опередить возможную агрессию в свою сторону.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

❌ Как тебе не стыдно!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Я **понимаю**, что тебе страшно. Давай найдём безопасный способ показать силу.
- Я **вижу**, тебе важно защититься, и это правильно. Но защита не должна делать больно кому-то другому. Как думаешь, что можно изменить?

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш авторитет станет сильнее — ребёнок увидит, что вы можете его защитить, а не осудить.

**АГРЕССИЯ РЕБЁНКА — ЭТО ПРОСЬБА
О ПОМОЩИ.**

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Ситуация:

Он исключает кого-то из общения, придумывает причины не дружить — и другие подростки подчиняются.

Причина:

Подросток пытается почувствовать себя значимым, влияя на других.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Ты жестокий!, Да, что с тобой не так!.



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Настоящий лидер не унижает, он **вдохновляет**.
- **Давай найдём**, как ты можешь показать лидерство по-другому.

**БУЛЛИНГ — НЕ ПРО СИЛУ, А ПРО СТРАХ
БЫТЬ НЕНУЖНЫМ.**

ЯРЛЫК СИЛЫ

Ситуация:

Подросток уверен, что агрессия — это проявление силы.

Причина:

Не знает других способов быть уверенным в себе.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Ты с таким характером далеко не уйдёшь!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- **Настоящая сила** — это защищать и помогать, а не причинять боль.
- Ты можешь показать себя сильным, **поддержав**, а не унизив другого.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Подросток начнёт видеть в вас человека, который учит быть сильным правильно.

СИЛА БЕЗ ДОБРОТЫ СТАНОВИТСЯ СЛАБОСТЬЮ.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖЁСТКОСТИ

Ситуация:

Он обзывает, унижает, подкалывает — и называет это юмором.

“Так все делают” — главный аргумент, почему это якобы нормально

Причина:

Он повторяет то, что видел у других — и считает, что так надо, чтобы тебя уважали.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Ты не думаешь о других!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Представь себя **на месте того, кого обижают**. Тебе комфортно?
- Попробуй сказать **то же самое без обидных слов**.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы будете восприниматься подростком как мудрый родитель, который не критикует, а объясняет.

**ЖЁСТКОСТЬ РАЗРУШАЕТ ДОВЕРИЕ,
А НЕ СТРОИТ ЕГО.**

ДОМ КАК АРЕНА

Ситуация:

Подросток сдерживается в школе, но дома выплёскивает агрессию.

Причина:

Дом — единственное место, где он чувствует себя безопасно.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Ты превращаешь дом в ад!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Ты устал, я **понимаю**. Давай найдём способ отдохнуть и снять напряжение вместе.
- Дом — место, где **тебя принимают**, но здесь тоже нужны границы.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш авторитет будет основан на уважении и поддержке, а не страхе наказания

**ДОМ — ЭТО ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ,
А НЕ ПРО ВОЙНУ.**

ТИХАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ситуация:

Вы узнаете о проблеме случайно — от других детей или учителей.

Причина:

Он стыдится, что стал жертвой

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Почему ты сразу не рассказал?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Ты не один. **Я с тобой, даже если** сейчас не готов говорить.
- **Ты не обязан справляться один.** Дай знать, когда будешь готов.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы станете человеком, к которому ребёнок придёт за помощью первым.

**МОЛЧАНИЕ — СИГНАЛ ТРЕВОГИ,
А НЕ СПОКОЙСТВИЯ.**

ПОДСТРЕКАТЕЛЬ "В ПЕРЧАТКАХ"

Ситуация:

Подросток сам не обижает, но настраивает других против кого-то. Дразнить, исключать, «не зови её». При этом сам — тихий, милый и будто ни при чём.

Причина:

Хочет управлять, не неся ответственность. Боится потерять свой статус, но не хочет "пачкать руки". Ему важно быть "приличным" — и при этом влиятельным.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ «Ты хуже тех, кто прямо обижает!»
- ✗ «Ты всё это подстроил, и при этом ещё строишь из себя ангела!»



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Ты умеешь влиять. Это сильное качество. Но важно, как ты его используешь.
- Если кто-то пострадал по твоей наводке — **ты в этом участвовал**. Просто незаметно для себя.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ребёнок задумается: его слова — тоже действия. А вы станете взрослым, который не обвиняет, а помогает расти.

**ИНОГДА ОПАСНЕЕ НЕ ТОТ, КТО КРИЧИТ,
А ТОТ, КТО ШЕПЧЕТ.**

СТРАХ БЫТЬ ЯБЕДОЙ

Ситуация:

Ребёнок не говорит взрослым, боясь осуждения сверстников.

Причина:

Бойтся стать отвергнутым группой.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Не молчи, что ты боишься?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- **Защищать себя** и других — это не стыдно.
- Сказать взрослому — **это смело**, а не слабо.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш ребёнок увидит в вас защитника, а не судью.

ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ — ЭТО ВЫБОР СИЛЬНЫХ.

ЗАСТЫВШИЙ СТЫД

Ситуация:

Подросток считает, что буллинг происходит из-за его недостатков.

Причина:

Ошибочно принимает вину на себя.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ А ты попробуй дать сдачи!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- То, что тебя унижают, **говорит о них**, а не о тебе.
- **С тобой всё в порядке.** Плохое поведение других — не повод тебе сомневаться в себе.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш авторитет станет ресурсом для его самооценки.

ЖЕРТВА НИКОГДА НЕ ВИНОВАТА В АГРЕССИИ.

ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ

Ситуация:

Ребёнок видит травлю, но не вмешивается.

Причина:

Боится выделиться или стать следующим.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Почему ты просто стоишь и смотришь?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Необязательно вмешиваться, **можно просто** рассказать взрослому.
- Даже **маленькая поддержка очень важна** **тому**, кого обижают.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы становитесь примером смелости и ответственности для ребёнка.

**НАБЛЮДАТЕЛЬ ТОЖЕ НЕСЁТ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

СТРАХ ВЫДЕЛИТЬСЯ

Ситуация:

Ему страшно быть не как все — даже если он понимает, что это неправильно.

Причина:

Он не уверен, что справится с последствиями, если встанет на сторону слабого.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ С таким подходом ты никогда не станешь уважаемым человеком!
- ✗ Сильные не боятся — ты что, слабак?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Настоящих друзей **не потеряешь, если** поступишь правильно.
- Иногда **сказать “хватит”** — значит уважать себя.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы дадите ребёнку пример силы и справедливости.

**ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО — ЗНАЧИТ
УВАЖАТЬ СЕБЯ.**

ПРОБЕЛ В ЭМПАТИИ

Ситуация:

Говорит обидные вещи в лицо, но считает, что просто сказал правду.

Причина:

Возможно, сам часто сталкивался с жёсткостью или слышал такое от авторитетного взрослого — и считает это нормой.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ Нормальные люди так не поступают!
- ✗ Ты никогда не задумываешься, каково другим?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Как думаешь, **что чувствовал** другой человек?
- Ты тоже можешь испытать **похожие чувства**.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваши отношения станут доверительнее — ребёнок увидит вас человеком, который его понимает, а не обвиняет.

**ЭМПАТИЯ ФОРМИРУЕТСЯ ТАМ,
ГДЕ ЕСТЬ УВАЖЕНИЕ К ЧУВСТВАМ.**

ОТРИЦАНИЕ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Ситуация:

Подросток говорит: Я ничего не делал, хотя вы точно знаете, что он обидел кого-то.

Причина:

За обесцениванием стоит страх быть наказанным или отвергнутым.

Иногда он и правда не понимает, как сильно задел другого.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ Перестань врать!
- ✗ Ты специально это сделал!
- ✗ Как можно быть таким бессердечным?



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- **Тебе сложно** признать это сейчас. Когда захочешь — я рядом.
- **Отрицание не отменит того**, что ты чувствуешь внутри.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы поможете ему признать ошибку и сделаете ваш авторитет справедливым и безопасным.

**ОТРИЦАНИЕ — ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ
НА СТРАХ ОСУЖДЕНИЯ.**

ИЗОЛЯЦИЯ КАК ЗАЩИТА

Ситуация:

Скрывает тревогу под видом мне просто нравится быть одному.

Причина:

Он уже переживал боль в отношениях, поэтому теперь не рискует. Боится повторения негативного опыта.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ С таким поведением у тебя друзей не будет никогда!
- ✗ Ну и сиди тогда один, раз сам выбрал!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Если ты выбрал **быть один — это нормально**. Но если ты чувствуешь **себя одиноким — это уже больно**. Я рядом.
- Ты имеешь **право защищать свои границы**, но совсем уходить — не решение.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы станете надёжным союзником ребёнка в преодолении сложностей.

**ИЗОЛЯЦИЯ НЕ СПАСАЕТ ОТ БОЛИ,
ОНА ЕЁ УСИЛИВАЕТ.**

ТРАВМА ОТ РАВНОДУШИЯ

Ситуация:

Он говорит: Все видели — и молчали, Им было всё равно.

Причина:

Чувствует себя брошенным и ненужным. Он не верит, что в следующий раз кто-то встанет на его сторону.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ А ты сам кому-то помогал, когда видел травлю?
- ✗ Ты, наверное, сам как-то это спровоцировал.



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Тебе было больно, и тебе не показалось. **Я верю тебе.**
- **То, что никто не заступился,** не значит, что с тобой что-то не так.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш авторитет станет для ребёнка подтверждением его ценности и чувства защищённости.

ХУДШАЯ ТРАВМА — ЭТО МОЛЧАЛИВОЕ РАВНОДУШИЕ ДРУГИХ.

РОДИТЕЛЬ КАК СПАСАТЕЛЬ

Ситуация:

Родитель хочет вмешаться и решить проблему вместо ребёнка.

Причина:

Страх за безопасность ребёнка и желание помочь.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Я лучше знаю, как поступить!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- **Как тебе будет комфортнее**, если я вмешаюсь или если помогу тебе справиться самому?
- Ты не один, **я рядом и сделаю так**, чтобы тебе было спокойно.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы укрепите свой авторитет, показывая, что уважаете личные границы ребёнка.

**ИНОГДА ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ — ЭТО ДОВЕРИЕ,
А НЕ КОНТРОЛЬ.**

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ СВИДЕТЕЛЯ

Ситуация:

Говорит: Мне было неприятно смотреть... но я не знал, что делать.

После ситуации долго молчит, становится подавленным, чувствует вину.

Причина:

Он не равнодушен, но парализован страхом и сомнением.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

- ✗ Что, страшно было? Ну вот и сам теперь понял!
- ✗ Лучше бы ты вообще туда не ходил, чем так себя вести!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- Твоя реакция — **уже показатель, что у тебя есть сердце.** А смелость — приходит со временем.
- Если бы ты оказался на месте того ребёнка — **тебе было бы важно знать**, что кто-то не смеётся. Вот и ты уже сделал немного.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Ваш авторитет вырастет в глазах ребёнка благодаря уважению к его чувствам.

**НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСАТЬ. ДОСТАТОЧНО
НЕ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМ.**

ЦИФРОВАЯ ТРАВЛЯ (КИБЕРБУЛЛИНГ)

Ситуация:

Смеётся над мемами про одноклассника, пересылает весёлые видео, но не считает это травлей.

Причина:

В онлайн границы стираются — кажется, будто можно всё и за это ничего не будет.

ЧЕГО НЕ ГОВОРИТЬ:

✗ Это всего лишь интернет, не воспринимай серьёзно!



ЧТО ГОВОРИТЬ:

- **Слова онлайн ранят** так же, как в жизни.
- Всегда **можно остановить цепочку травли**, не передавая и не распространяя агрессию.

ЧТО ЭТО ИЗМЕНИТ:

Вы станете родителем, понимающим современные реалии подростка.

СЛОВА ОНЛАЙН ОСТАЮТСЯ НАВСЕГДА.

Вы уже многое сделали, просто потому что читаете это.

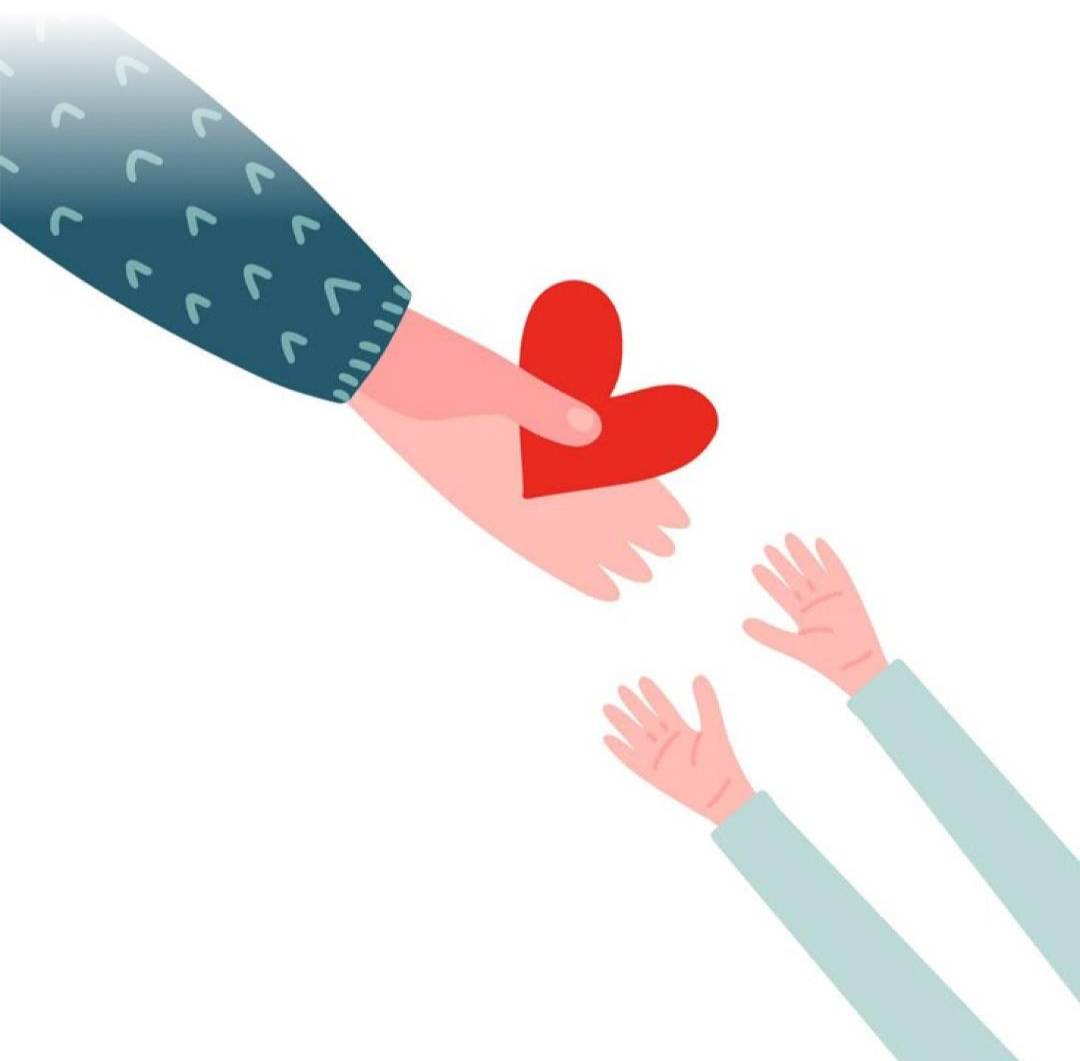
Вы не отвернулись, не сказали:
«да всё нормально».

Вы остановились — и задумались.

Это уже огромный вклад.

Не только в поведение ребёнка.
В его внутренний мир.

В его умение быть человеком среди людей.





Ulesim
мой вклад



В его будущее — в котором он умеет быть сильным без агрессии, справляться с болью без молчания и выбирать добро не из страха, а из понимания.

Никто не знает, с чего начнётся этот поворот.
Может, с одной фразы.

С одного «я рядом».

С одного взгляда — внимательного,
не обвиняющего.

И если всё это начнётся с вас — значит, вы уже изменили чью-то жизнь. А может быть — и не одну.



ИНСТРУМЕНТ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Материал подготовлен командой **проекта “ULESIM - мой вклад”**, дочерней компании **ТОО "CODO"**, в рамках проекта по профилактике буллинга в школах, внедрению антибуллинговых программ и системной поддержке родителей.

Мы создали этот чек-лист как бережный, но точный разговор с родителями.

Не о контроле, а о реальной поддержке
Не о том, что они делают «не так»
а о том, **что помогает ребёнку не замыкаться в себе, не молчать, когда рядом боль, и знать, как просить о помощи.**

ulesim.kz

Подписаться



Подпишитесь на аккаунт нашего проекта — там много полезного и познавательного контента для родителей.



ТОО “Codo” - казахстанская компания, создающая удобные цифровые системы для специалистов образования и психологии.

Мы объединяем человеческую заботу с эффективностью технологий, упрощаем и автоматизируем рабочие процессы.

Наши продукты помогают педагогам, психологам и руководителям работать осознанно и качественно, **уделяя больше времени главному – людям.**

Другие проекты

ASPPMHR+

АСППМ — система, которая помогает школам видеть, как чувствуют себя дети, а не только как они учатся.

Уже более 970 000 учеников в 1 787 школах прошли диагностику, а 2 672 психолога используют данные, чтобы вовремя поддержать ребёнка.

АСППМ — чтобы каждый чувствовал, что его видят и слышат.

asppm_hr

Подписаться



MyCollege

My Colledge — это платформа, где каждый ребёнок может выбрать профессию, которая станет для него делом жизни.

Более 300 000 учеников прошли профориентацию

Более 35 000 поступили в колледжи на гранты в 2021 - 2023гг

Здесь начинается осознанный выбор будущего — не по случайности, а по внутреннему отклику.