«**Руки убери!»: как ребёнку «отболтаться» от тех, кто достаёт, травит и угрожает**

Инструкция от екатеринбургских экспертов по детской безопасности — о том, как дать отпор словами.

Часто дети становятся объектами травли в школе.

Отвечать на чужую агрессию — навык, который не так уж редко бывает нужен всем нам: нахамить могут и в магазине, и на улице, а нарушить личные границы порой способны даже близкие. Дети сталкиваются с этим чаще. Унизительные реплики, угрозы, назойливые требования могут здорово попортить им жизнь. Авторы книги «Безопасность ребёнка и подростка. Жизнь без страха» Максим и Анастасия Береновы раньше рассказывали нам, как детям вести себя на улицах, а также как не стать жертвой сексуального насилия.

Сегодня ещё одна инструкция — о том, какими словами разговаривать с агрессорами, чтобы защитить себя и избежать стычек и травли.

- Детей важно и нужно учить, как действовать в конфликте, — говорит психолог Анастасия Беренова. — Это большая ошибка — считать, что их не будет. Конфликты будут, и навык их выдерживать — часть социализации и взросления. А вот отличить конфликт от преследования и травли — это уже другой, не менее ценный навык. И есть ситуации, где ребенок бессилен. Но во многих других он может разрешить проблему сам, повысив и свою самооценку этим тоже.

**Как отстаивать границы**

Унизить, оскорбить ребёнка могут бестактные вопросы, комментарии, назойливые советы, требования. Ребёнок должен научиться отстаивать свои границы.

По мнению Максима и Анастасии Береновых, отстаивание границ — это выдвижение своих требований в форме приказа.

«Отпусти!», «Убери руки!» — если противник схватил и удерживает. «Отойди», «Пропусти» — если не выпускает из замкнутого пространства. Здесь очень важно не столько что говорить, сколько как. Эксперты советуют произносить свой приказ громко и чётко, но не кричать, а проговаривать низким голосом. Приказ должен быть простым и понятным, лучше не употреблять в нём слова с частицей «не».

Лишняя вежливость («Пожалуйста, не могли бы вы…») может быть воспринята как слабость. Точно так же не нужно оправдываться: вы не обязаны объяснять, почему поведение противника вам не нравится. Можно сделать движение навстречу противнику, чтобы он также почувствовал дискомфорт от нарушения границ. Но не дотрагиваться до него, потому что это тоже может закончиться дракой.

Конечно, противник может проигнорировать приказ, попытаться сменить тему, перевести всё в шутку или ответить агрессией. В этом случае эксперты советуют проявить настойчивость, повторить приказ снова и с бо́льшим нажимом.

**«Руки убери!»: как ребёнку «отболтаться» от тех, кто достаёт, травит и угрожает**

**Работа с угрозами**

Если кто-то угрожает ребёнку, он должен научиться этому противостоять. Некоторые люди используют неисполнимые угрозы («Я тебе кости переломаю!»), просто чтобы позлить. Если грозит незнакомый человек издалека, можно это проигнорировать. Но в некоторых случаях противник после таких угроз может перейти уже и к вполне реальным действиям.

Авторы книги в случае угрозы советуют сохранять спокойствие и не показывать страх. Отвечать не слишком громко и не слишком тихо, медленно, членораздельно. Разговаривая с равным по силе противником при низком уровне угрозы надо подкрепить свои слова языком тела: принимаем позу спокойствия и медленно (резкое движение выглядит слишком агрессивно и может спровоцировать ответную агрессию), но уверенно движемся вперед, возможно, входя в ближнюю зону противника.

Дальше действуем так же, как и при отстаивании границ, то есть формулируем приказ и добиваемся его выполнения.

Более серьёзные угрозы лучше задокументировать — например, поискать свидетеля и попросить его подтвердить происходящее. Сам факт того, что кто-то может подтвердить угрозы, способен остановить агрессора.

Можно записать угрозы на диктофон или попросить окружающих быть свидетелями

Хороший способ — записать угрозы на диктофон, благо сейчас эта функция есть почти в любом телефоне. Потренируйтесь с ребенком включать и воспроизводить запись. Лучше делать это вслепую, на ощупь, чтобы не провоцировать агрессию. С некоторыми кнопочными телефонами это легко. А вот с сенсорным экраном бывает сложнее. В некоторых случаях проще включить камеру и убрать телефон в карман. Запись звука все равно произойдет.

Следующий шаг, который должен сделать ребёнок, — сообщить об угрозах взрослому, которому он доверяет, — учителю, родителям. Важно объяснить подростку, что это не значит ябедничать, это забота о собственной безопасности.

Если угроза в адрес ребёнка исходит от взрослого, схема действий примерно та же: сохраняя спокойствие, поворачиваемся к агрессору лицом на безопасном расстоянии, отстаиваем границы, ищем свидетелей, делаем запись на диктофон. Можно попросить свидетелей, чтобы они позвонили родителям или в полицию. Об угрозе ребёнок должен рассказать взрослым.

**Тихая агрессия**

Зачастую агрессоры вовсе не кричат громким голосом, а «достают» жертву максимально незаметно для окружающих. Эксперты утверждают, что такие «тихушники» боятся привлекать внимание. Они говорят гадости едва слышно, а жертвы, в адрес которых звучат оскорбления и непристойности, порой слишком стеснительны, чтобы дать отпор.

Агрессор в таких случаях испытывает удовольствие от смущения жертвы. Поэтому здесь самое главное — преодолеть стеснение. Действия «тихушника» быстро сойдут на нет, если ребёнок громко расскажет окружающим о том, что происходит. Например, громко и членораздельно произнесёт: не смей больше говорить мне, что… — и процитирует ту самую гадость. Это сделает действия «тихушника» явными, а этого он больше всего и боится.

