

Прийом проти булінгу: «Словесна рамка»

🔑 Суть: дитина вчиться не реагувати як жертва (плачем чи втечею), і не переходить в агресію. Вона спокійно озвучує межу та показує впевненість.

Як працює:

1. Спокійний тон і постава.

Навіть якщо всередині тремтить, важливо стояти рівно, дивитися у вічі й говорити голосно, але без крику.

(Діти відчують силу саме у спокої).

2. Коротка відповідь без виправдань.

Якщо обзивають — відповісти однією фразою, яка зупиняє агресора.

Наприклад:

– «Зупинись. Я не дозволяю так зі мною».

– «Твої слова тут не працюють».

– «Хочеш уваги — знайди інший спосіб».

3. Повторення тієї ж фрази.

Якщо нападник продовжує, дитина не входить у гру, а повторює ту ж саму фразу ще раз. Це ламає сценарій булінгу, бо кривднику стає «нудно».

4. Вихід із ситуації.

Після словесної рамки — спокійно піти. Не тікати зі страхом, а саме піти, показавши, що агресор не керує ситуацією.

Чому це працює?

Булінг тримається на реакції жертви: сльози, агресія, виправдання.

Коли дитина не дає цієї реакції й тримає «рамку» — нападник втрачає контроль і статус, а група перестає його підтримувати.

🔥 Це і є той «один прийом» — навчити дитину вербально ставити межу, впевнено повторювати й не входити в гру агресора.