

# **Вы не одни. Мы вам обязательно поможем!**

Психологи школы: кабинет 308  
Социальный педагог: кабинет 307а

Телефон доверия для родителей: 8 (800) 200-01-22

Горячая линия для родителей: 8 (800) 444-22-32

Детский телефон доверия службы системы образования Российской Федерации МГППУ: 8 (495) 624-60-01

Горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов в школе:  
8 (800) 222-34-17

Горячая линия поддержки проекта «Травли.net»: 8 (800) 500-44-14

Ознакомиться с антибуллинговыми проектами и более подробной информацией можно ниже:



<https://травлинет.рф/>



<https://янеплакса.рф/>



**Я РОДИТЕЛЬ**

Как помочь ребенку?

**Сталкиваться с буллингом может быть очень трудно и для детей, и для их родителей**

## **Профилактика С ребенком важно говорить о:**

- Правилах безопасности на улице и в школе
- Личных границах: физических (правило «купальника») и психологических (ненасильственное общение)
- Дружбе (дети не обязаны со всеми дружить, но уважать и учиться вместе – да; настоящий друг vs фейковый друг)
- Различиях между людьми и принятии (мы все индивидуальности, в каждом есть что-то особенное)



**Ответственность за разрешение травли лежит на школе + родителях.  
Только совместными усилиями возможно наладить!**

## Как распознать буллинг?

- Ребенок наотрез не хочетходить в школу
- Часто болеет
- Не ходит на дни рождения и другие праздники с одноклассниками
- Плачет, сердится, раздражается, находится в напряжении без видимой причины
- Нервничает, когда смотрит в телефон или удалился из всех социальных сетей
- Жалуется на то, что не находит себе места в классе или в группе, чувствует себя одиноко
- На все вопросы о школе и друзьях отвечает «нормально» или избегает вопросов
- Пропускает и прогуливает занятия
- Часто теряет/портит вещи или не может объяснить, где они
- Не рассказывает о своих интересах и переживаниях
- На теле есть синяки, царапины, другие отметины
- Не приглашает друзей в гости и не ходит с ними гулять
- Ребенок говорит, что ненавидит себя или конкретных детей или взрослых

## Если ребенок пожаловался на буллинг.

**Вы поняли, что конфликт есть и не единичный**

1

**Обратите внимание на себя и постарайтесь успокоиться.  
Лишние эмоции – плохой помощник в решении проблем.**

Назовите свои чувства: гнев, тревога, чувство отчаяния, беспомощность и др. Попробуйте их выразить: с гневом помогают справиться физические упражнения, прогулки. Тревога снижается, когда вы медленно и спокойно дышите, занимаетесь любой монотонной работой. Поделитесь переживаниями с близкими. Если справиться самостоятельно не удается, обратитесь за профессиональной помощью (например, на бесплатную линию психологической поддержки, телефоны будут указаны на 4 стр.).

2

**Поддержите ребенка.**

**Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.**

Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой. Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»). Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»). Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке. Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки. Обучите ребенка навыкам уверенного поведения, словесного отпора (без оскорблений) и самозащиты. Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком свои действия.

## Действуйте!

3

Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что происходило, когда, кто присутствовал, какие последствия).

Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли и какие это будут действия.

В беседе с классным руководителем: Сохраняйте спокойствие и будьте вежливы. Чаще обращайтесь по имени и отчеству – это поможет лучше установить контакт. Избегайте оценочных суждений, оскорблений, угроз и неконструктивной критики. Начинайте сразу с сути проблемы: оперируйте фактами, а не эмоциональными оценками («Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...»).

Слушайте внимательно ответ учителя: в случае недопонимания НЕ делайте поспешных выводов, а задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения.

Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вы вместе против травли; подчеркивайте, что вы настроены на конструктивный диалог и поиск совместных решений.

Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.

Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем).

Если вследствие травли причинен серьезный вред здоровью (например, ушибы, переломы) или имуществу (например, разбили или украли смартфон), зафиксируйте факты (например, получите справку в медицинском учреждении) и подайте заявление в полицию. К заявлению можно приложить те доказательства, которые у вас есть: справки, скриншоты переписок, видео и аудио материалы и др.

Заберите на время ребенка из школы (написав соответствующее заявление).

**Помните **любой** ребенок может оказаться жертвой или участником травли.**