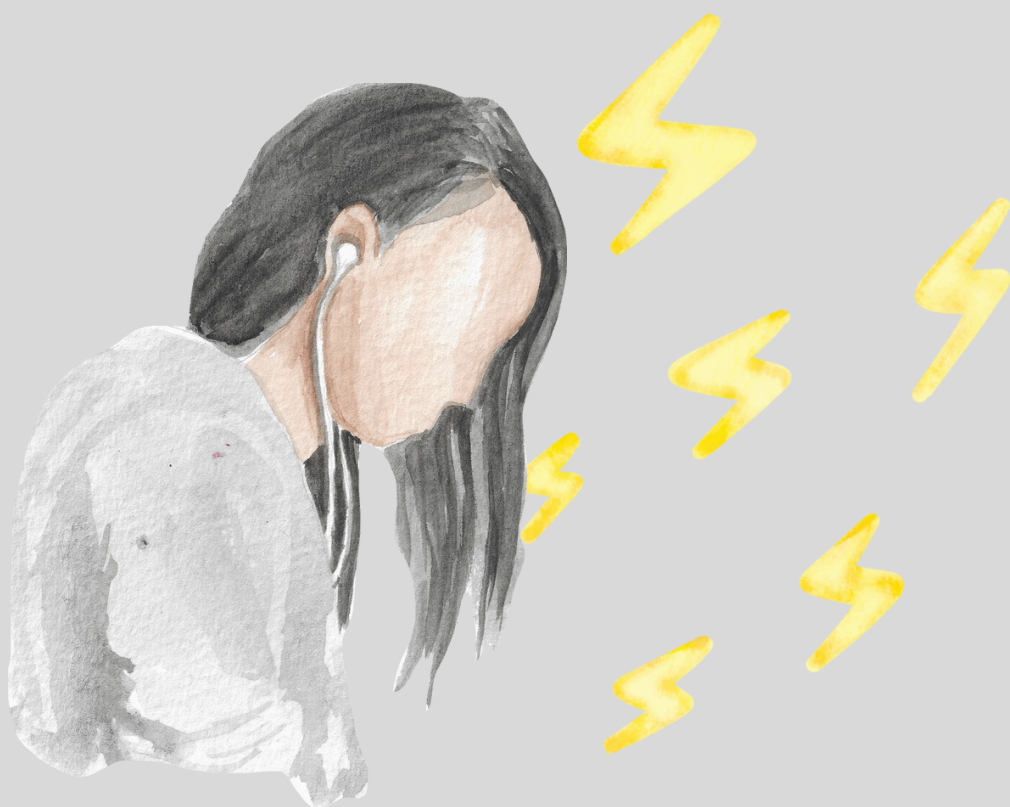


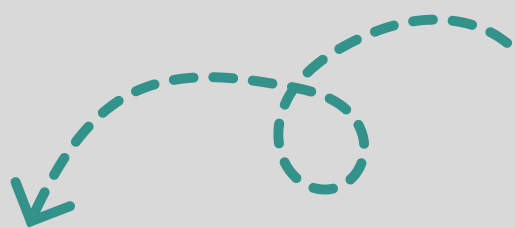
Рекомендации
для родителей



БУЛИНГ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ



КАК РЕАГИРОВАТЬ
И КУДА ОБРАЩАТЬСЯ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК

Страдает от резких перепадов настроения, ранее для него не типичных.

Не имеет друзей среди ровесников, одноклассников либо **круг общения очень ограничен;**

Приходит из школы раньше обычного, либо **задерживается;**



Во время разговора использует **защитные жесты** (например, закрывает лицо руками), сидит в «**закрытой**» **позе**, оглядывается вокруг, смотрит настороженно, не хочет обсуждать то, что происходит в школе;


Стал выглядеть неопрятно, на одежде и личных вещах могут присутствовать повреждения и следы загрязнений (мел, прилипшая жвачка, пятна и т.д.);

Часто «**теряет**» **свои вещи** и деньги.

ЗАДАЧА ВЗРОСЛЫХ — ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ПРИЗНАКИ!

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО РЕБЕНКА ОБИЖАЮТ В ШКОЛЕ

СПРОСИТЕ, как у него **обстоят дела в школе**, как складываются отношения с ровесниками, комфортно ли ему учиться в этом классе.

Если получите информацию о конфликте, **УЗНАЙТЕ**,  **обижают ли ребенка и как часто это происходит**; кто именно это делает и как поступает в этой ситуации ваш ребенок.

ОБСУДИТЕ тактику поведения ребенка, а при необходимости способы **обеспечения его безопасности**.

ПОСТАВЬТЕ В ИЗВЕСТНОСТЬ классного руководителя, выслушайте его мнение по тем же вопросам.

Если вы пришли к выводу, что это **ПРОИСХОДИТ СИСТЕМНО** – поставьте в известность администрацию образовательной организации, социального педагога, психолога.

При необходимости **ПРИВЛЕКИТЕ** к разбору ситуации сотрудников **ПДН**.



ЧЕМ БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ) ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?



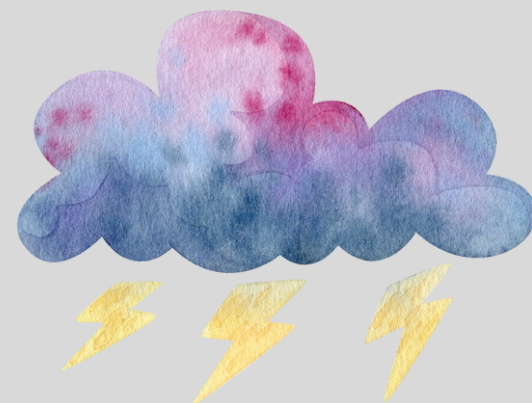
БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ)

- ✓ Агрессия
- ✓ Длительность
- ✓ Системность

- **ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** побои, толчки, удары, порча или кража имущества и т.п.;
- **ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ:** оскорбления, резкие выражения, угрозы, присвоение прозвищ или другие формы словесного насилия;
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ:** запугивание, манипуляции, шантаж, троллинг или другие формы психологического воздействия, вызывающие подавленное состояние или стресс;
- **СОЦИАЛЬНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ** (изоляция или бойкот): отвержение или игнорирование подростка окружением.

ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

Жертвой травли **может стать абсолютно любой**, вне зависимости от социального положения семьи, заботы родителей и уровня развития.




Но **чаще это дети, чем-то отличающиеся от других**, например, отличники или двоечники, любимчики учителей или, наоборот, представители других национальностей, дети, имеющие внешние отличия, физические недостатки либо отклонения в развитии и т.д. Также подвергаются агрессии физически слабые подростки, с низкой самооценкой или излишней скромностью.


Случаются и обратные ситуации: жертвами травли оказываются слишком избалованные дети, имеющие завышенную самооценку, с высоким уровнем конфликтности.

**ПРИЧИНА ДЕТСКОГО БУЛЛИНГА – НЕ В ОСОБЕННОСТЯХ
ЖЕРТВЫ, А В ОСОБЕННОСТЯХ ГРУППЫ.**

**ОДИН И ТОТ ЖЕ РЕБЕНОК МОЖЕТ БЫТЬ ИЗГОЕМ В ОДНОЙ
ГРУППЕ И ЛИДЕРОМ В ДРУГОЙ.**



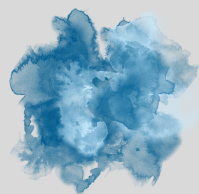
КАКИЕ СОВЕТЫ ДАТЬ РЕБЕНКУ ЕСЛИ ЕГО ТРАВЯТ?



- ✓ Стараться не реагировать на оскорбления, **игнорировать** обидчика, что может отбить у него желание продолжать;
- ✓ **говорить уверенно и спокойно**, глядя в глаза: «Не приставай ко мне», «Отстань от меня»;
- ✓ **не бояться привлекать внимание** окружающих, говорить громко: «Не трогай меня!»;
- ✓ держаться рядом с другими детьми, **не оставаться в одиночестве**;
- ✓ **рассказать взрослым**, если ситуация повторяется – это не «ябедничество», а способ обезопасить себя;
- ✓ **заниматься спортом** или самообороной, чтобы приобрести уверенность в себе, но не использовать эти навыки для ответной агрессии.

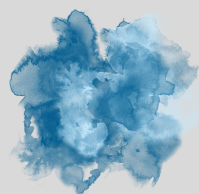
**ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ
НЕТ, КАК И ЕГО ВИНЫ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА.
А ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ.**

КАК ЕЩЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ОКАЗАЛСЯ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?



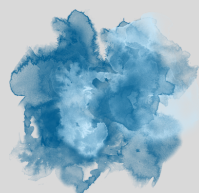
ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

и помощи своему ребенку и классу в целом, а также организацией встречи с обидчиком и его законными представителями.



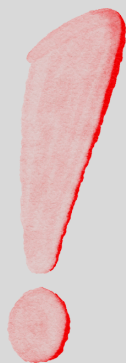
ПРИНЯТЬ МЕРЫ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ КОНФЛИКТНОЙ КОМИССИИ

к решению проблемы конфликтную комиссию либо школьную службу медиации.



ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ

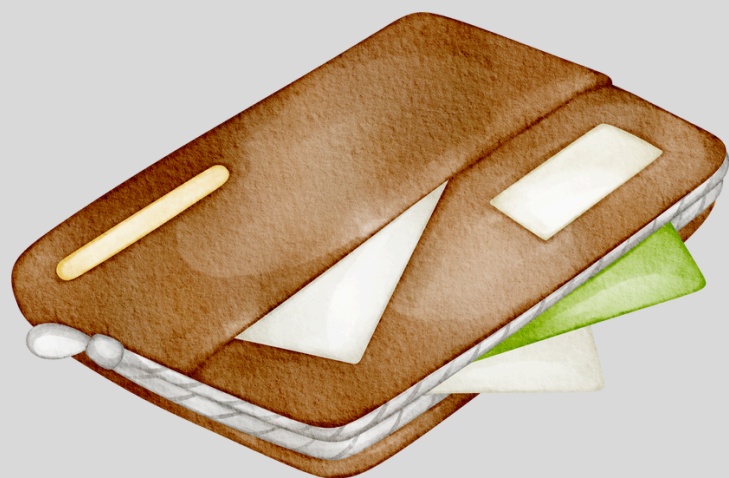
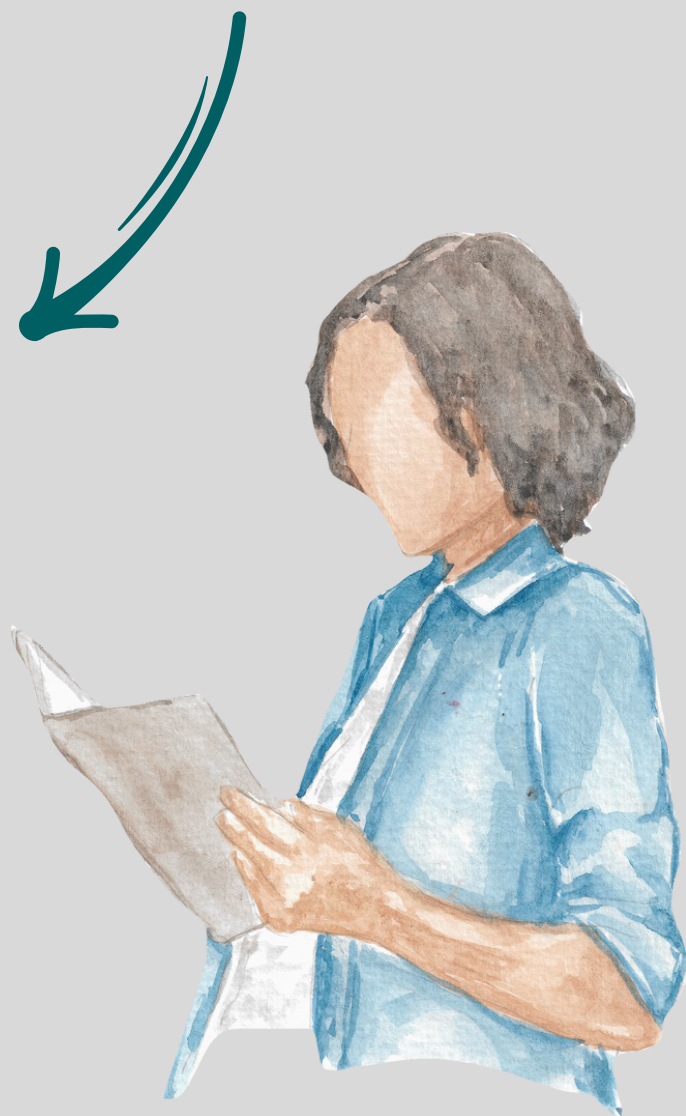
с представителями образовательной организации по вопросам проводимой профилактической работы и ее результатов.



НЕ СТОИТ РОДИТЕЛЮ ЖЕРТВЫ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ-АГРЕССОРОМ ОДИН НА ОДИН. РАЗБИРАТЬ НЕГАТИВНУЮ СИТУАЦИЮ С ЧУЖИМ РЕБЕНКОМ МОЖНО ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ ЕГО ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ШКОЛЬНЫХ РЕСУРСОВ НЕДОСТАТОЧНО?

Обсудить с администрацией школы
либо представителями
территориальной комиссии по делам
несовершеннолетних и защите их прав
(КДНиЗП) **вопрос о привлечении
сторонних специалистов.**



Обратиться за помощью в КДНиЗП,
Уполномоченному по правам ребенка в
регионе, центр диагностики и
консультирования (при наличии) и
другие учреждения
специализирующиеся на оказании
социально-психологической помощи.

ЧТО МОЖЕТ УСУГУБИТЬ СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА?



Игнорирование серьезности ситуации, замалчивание и сокрытие фактов буллинга.



Несвоевременная реакция на ситуацию может привести к усугублению негативных последствий: от рисков суицидальных проявлений до составления планов мести всем участникам, свидетелям и людям, отнесшихся к этому с равнодушием.



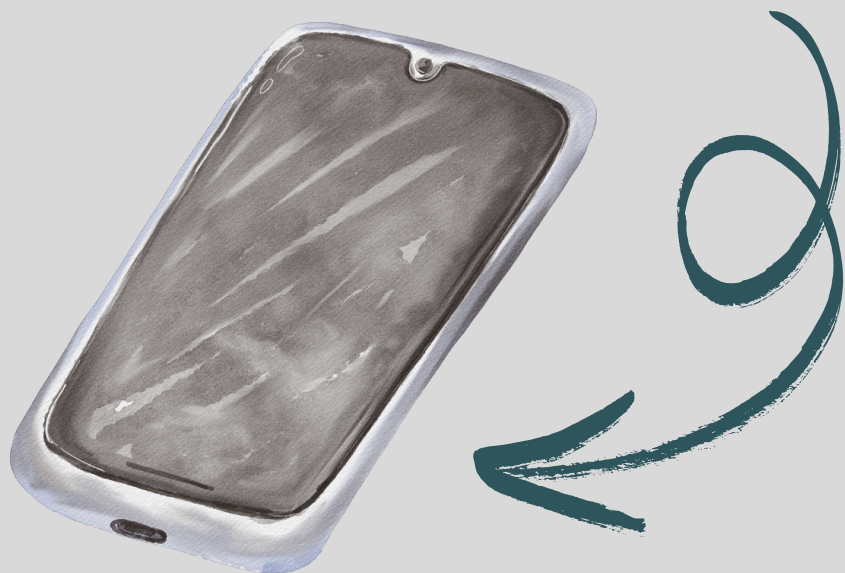
Критика и обесценивание эмоций своего ребенка – что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть очень значимо.



Требования извинения и раскаяния от обидчика при всем классе – это только усугубит ситуацию.



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



**Всероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их
родителей**
**8 800 2000 122 или 124 (с
мобильного)**

Травли NET
8 800 500 44 14

Горячая линия «Помогите мне»
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>

**Онлайн-служба психологической
помощи подросткам и молодежи**
<https://твоятерритория.онлайн>

**Общероссийский сайт
«Помощь рядом»**
<https://pomoschryadom.ru/>

Портал «Я – родитель»
<https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/psycholog>

