

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ)**

### **Как догадаться, что ребёнок может быть буллером (преследователем)?**

*Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.*

- ❑ Ваш ребёнок вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается).
- ❑ Приносит домой дорогие вещи, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
- ❑ Общается со старшими подростками.
- ❑ Проявляет жестокие наклонности.
- ❑ В игре навязывает друзьям свои правила.
- ❑ Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
- ❑ Игнорирует указания и легко раздражается.
- ❑ Ведёт себя так, будто ищет повод к ссоре.
- ❑ Не уважает родителей или не считается с ними.

### **Как догадаться, что ребёнок – жертва буллинга?**

*Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.*

- ❑ Ваш ребёнок не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников, постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- ❑ Не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, беседы по телефону).
- ❑ Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
- ❑ По утрам часто жалуется на головные и мышечные боли, придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу.
- ❑ Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- ❑ У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу.
- ❑ В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.

- ▣ Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, младших братьях и сёстрах, домашних животных.
- ▣ Выпрашивает или тайно берёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- ▣ Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, портфель находятся в аварийном состоянии.
- ▣ Выбирает нестандартную дорогу в школу.

### **Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

- Ни в коем случае нельзя игнорировать случившееся с ребёнком и пускать всё на самотёк.
- Убедиться, что ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга.
- Успокоить и поддержать ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».
- Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним. Необходимо обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира.
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации, ресурсы для преодоления ситуации.
- Сообщить об этом учителю и школьному психологу.
- В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам.

### **Как предотвратить проявление буллинга**

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

- Хвалите детей, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Ежедневно интересуйтесь, как прошёл день в школе, внимательно выслушайте, что дети говорят о своих одноклассниках и проблемах, о школе.
- Серьёзно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребёнку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребёнка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте ребёнка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребёнок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

**Будьте внимательны к своему ребёнку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам школы!**



**А МОЖЕТ БЫТЬ ТЫ САМ УЧАСТВУЕШЬ В ТРАВЛЕ?**

**#ОСТАНОВИ**

(ТАКОЕ БЫВАЕТ, НО ЗАДИРЫ НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ)

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА МЕСТО ТОГО, КОГО ТЫ ОБИЖАЕШЬ; ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

ПРЕКРАТИ, НЕ ПРОДОЛЖАЙ ТРАВЛЮ  
ИЗВИНИСЬ, РАЗГОВАРИВАЙ СПОКОЙНО,  
БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ

ТЫ НЕ ПЛОХОЙ, НО ТРАВИТЬ ДРУГОГО НЕДОПУСТИМО!

ПОМНИ, ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!



**ТРАВЛИ НЕТ**

КОМПАНИИ ТРАВЛИ НЕТ

ТРАВЛИ.НЕТ.РФ

# ТРАВЛЯ??!!

**ЭТО КОГДА:**

- ТОЛКАЮТ
- УНИЖАЮТ
- ОТНИМАЮТ И ПОРЯТ ВЕЩИ
- ЗАСТАВЛЯЮТ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО
- УГРОЖАЮТ И ОСКОРБЛЯЮТ В ИНТЕРНЕТЕ
- ОБЗЫВАЮТ
- УГРОЖАЮТ
- ОТКАЗЫВАЮТСЯ СИДЕТЬ ИЛИ СТОЯТЬ РЯДОМ
- РАСПУСКАЮТ СПЛЕТНИ
- БОЙКОТИРУЮТ
- ДРАЗНЯТ
- БЬЮТ



**... И ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО**

МЫ ЖЕ ПОШУТИЛИ; МЫ ТАК ИГРАЕМ; ДА ОН ПРОСТО НАМ НЕ НРАВИТСЯ

**ТРАВЛЯ — НЕ НОРМА, НЕ ИГРА, НЕ ШУТКА  
ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.**

**И ЧТО ДЕЛАТЬ?**