

Уважаемые родители!

Буллинг (травля) – это не просто конфликт. Это систематическое агрессивное поведение, при котором один ученик (или группа) целенаправленно причиняет вред, унижает или создает дискомфорт другому. Последствия травли серьезны для всех: жертвы, агрессоров и наблюдателей. Школа и семья должны действовать сообща.

1. Как распознать проблему?

Если ребенок может быть **ЖЕРТВОЙ**:

- Эмоции: тревожность, грусть, раздражительность, резкие перепады настроения.
- Нежелание идти в школу: частые «болезни» по утрам, поиск причин оставаться дома.
- Учёба: внезапное ухудшение оценок, потеря интереса.
- Общение: изоляция, отсутствие друзей, нежелание гулять.
- Физические признаки: синяки, ссадины, порванная одежда или вещи.
- Поведение: замкнутость, плаксивость, заниженная самооценка.

Если ребенок может быть **АГРЕССОРОМ**:

- Поведение: драки, словесные издевательства, дразнилки.
- Вещи: наличие чужих денег, игрушек, гаджетов.
- Характер: стремление доминировать, грубость, жестокость (в т.ч. к животным).
- Оценка действий: нежелание признавать вину, обвинение других.

2. Что делать? Алгоритм для родителей

Если ваш ребенок — **ЖЕРТВА**:

1. Поговорите в безопасной обстановке. Дайте понять, что вы на его стороне.
2. Выслушайте без осуждения. Избегайте фраз: «Сам виноват», «Дай сдачи», «Не обращай внимания».
3. Поверьте ему. Его боль и страх реальны.
4. Обратитесь в школу к классному руководителю и психологу. Сохраняйте спокойствие, говорите фактами.
5. Добейтесь плана действий. Если ситуация не меняется, пишите заявление директору.
6. Обеспечьте поддержку вне школы: кружок, секция, хобби для восстановления уверенности.
7. Рассмотрите помочь психолога для преодоления стресса.

Если ваш ребенок — **АГРЕССОР**:

1. Признайте проблему. Не оправдывайте поведение.
2. Объясните последствия его действий для другого человека.
3. Установите четкие границы и последствия за агрессию.

4. Выясните причины (желание власти, ответная реакция, копирование модели).
5. Сотрудничайте со школой и психологом для развития эмпатии.
6. Показывайте пример уважительного общения и решения конфликтов.

Если ваш ребенок — НАБЛЮДАТЕЛЬ:

Объясните, что молчание поощряет агрессора. Научите:

- Не поддерживать и не смеяться.
- Поддержать жертву после инцидента.
- Рассказать взрослому, которому доверяет.

3. Профилактика: что можем сделать мы?

- Выстройте доверительные отношения, чтобы ребенок не боялся рассказать о проблеме.
- Учите эмпатии и уважению к различиям. Обсуждайте чувства других людей.
- Говорите о буллинге открыто. Спросите, есть ли это в его классе.
- Будьте примером неагрессивного поведения. Дети копируют модель семьи.
- Поддерживайте связь со школой, интересуйтесь атмосферой в классе.

Важно! Не оставайтесь один на один с проблемой.

Обращайтесь за помощью:

- Классный руководитель
- Школьный психолог: Марина Анатольевна Бармина
☎ 8 (950) 617-43-84
- Всероссийский телефон доверия для детей и подростков:
- 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)

Только объединив усилия, мы создадим в школе безопасную среду, где каждый ребенок чувствует себя защищенным.

Памятка разработана в рамках реализации программы профилактики буллинга в школе.