

ПАМЯТКА

Травля (Кибербуллинг)

Нет эмоциям



Если вы **увидели в чате конфликт**, не стоит реагировать эмоционально. Это может усугубить ситуацию.

Не нужно:

- писать гневные сообщения в общий чат
- выяснять отношения публично
- обвинять чужих детей



Лучше:

- сделать скриншоты переписки
- зафиксировать контекст и дату
- спокойно обдумать дальнейшие шаги



Поддержка, а не допрос



Спокойно поговорите с ребёнком.
Он должен понять, что вы на его стороне.

Разговор можно начать так: «Я увидел(а) сообщения в чате и хочу понять, как ты себя чувствуешь. Расскажи, что там происходит. Ты в безопасности?»

Важно:

- слушать без осуждения
- не обесценивать проблему
- не обвинять ребёнка



Если ваш ребёнок — жертва



- Пусть ребёнок **проговорит свои чувства**, а вы поддержите его
- **Объясните**, что травля — это ответственность обидчиков
- **Сохраните доказательства буллинга** и сообщите об этом психологу, классному руководителю, а при необходимости — руководству школы

Если ваш ребёнок — обидчик



Не пытайтесь сразу наказывать или оправдывать ребёнка — разберитесь в ситуации. **Задайте такие вопросы:**

- «Что ты чувствовал, когда писал это?»
- «Как, по-твоему, чувствует себя другой ребёнок?»



Важно:

- вызвать у ребёнка сопереживание
- объяснить последствия
- помочь исправить ситуацию

Если ребёнок — наблюдатель



Обсудите с ребёнком:

- что **молчаливые свидетели усиливают травлю** и, по сути, становятся её соучастниками
- как **поддержать жертву** буллинга
- к кому из взрослых **можно обратиться**



Нужно ли писать в общий чат?



Обсудите ситуацию с классным руководителем и вместе решите, как лучше действовать. Ваша задача — справиться с проблемой, а не доказать, что вы правы.

Публичные конфликты родителей могут:

- усугубить положение детей
- спровоцировать агрессию в классе
- разделить взрослых на враждующие лагеря



Нужно ли идти в полицию



**Обратиться в администрацию школы
или правоохранительные органы нужно,
если вы видите в чате:**

- угрозы
- систематическую травлю
- распространение личных фото
- вымогательство