

простую мысль: если травля не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече с администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме гласность.

• **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ** (на первых порах можно чаще). У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе: происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.

• **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.** Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.

## Контактная информация

Адрес: г. Уфа, пр. Октября, д. 115 корп.2

Адрес официального сайта: [rpmk-ufa.ru](http://rpmk-ufa.ru)

Электронная почта: [rmpmk-zav@mail.ru](mailto:rmpmk-zav@mail.ru)

Телефон: 8 (347) 284-18-47,

8 (347) 277-17-23



Уважаемые родители, вступайте в официальную группу ГБУ РБ РЦППМСЦ на сайте «ВКонтакте»:

<https://vk.com/gburbrcppmsp>

Составитель:

психолог

Уразбахтина Гульнара Рустамовна

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



## КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 **8-800-2000-122**  
бесплатно, анонимно  
**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков, родителей

Уфа-2022

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

1. Не забывайте, что ничто не оправдывает издевательства!

2. Ребенок, ставший жертвой издевательства, может быть не готов обсуждать это.

3. Не пытайтесь сделать события менее значимыми или использовать иронию; не предлагайте быстрые решения и не обвиняйте никого.

4. Только сам ребенок может оценить, чувствует ли он себя хорошо и безопасно или чувствует угрозу от чьего-то поведения.

5. Не только школа и учителя несут ответственность за случаи издевательства.

6. Поймите страх вашего ребенка перед издевательствами.

7. Каждый человек имеет право и обязан немедленно прекратить травлю.

8. Рассмотрите возможность того, что ваш ребенок не сказал учителю о том, что его травят, что он не может рассказать вам все или что он может исказить некоторые детали

9. Как родитель, вы не можете требовать, чтобы ваш ребенок был популярен в своем классе, но вы имеете право предполагать, что, когда ваш ребенок относится к другим с уважением, к нему относятся с уважением в ответ.



## ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

**1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ.** Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

**2. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМЫ** Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

**3. ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ.** Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

**4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ.** Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

**5. СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ.** Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

**6. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ** Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или консультационном центре).



## ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

• **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ.** Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

• **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ.** Вам надо донести до обидчика и его родителей