

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

## «БУЛЛИНГ (травля) в школе, как помочь детям»

### ОБИДЧИКИ

Обидчиками, как правило, становятся:

- дети, стремящиеся к лидерству, которые не могут самоутвердиться в учебном заведении социально приемлемыми способами: за счет учебы, общественной деятельности, спорта, но претендуют на высокий статус в коллективе;
- подростки из авторитарных семей, где распространено насилие, притом не только физическое, но чаще психологическое и эмоциональное;
- дети с генетической предрасположенностью к повышенной агрессивности.



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ:

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс;
- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват».



### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БУЛЛИНГ

- учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается;
- хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку;
- спросите у детей, как прошел их день в школе, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах;
- если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается;
- если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Составила: педагог-психолог Боярских Ю.С.

Слободчиковская ООШ