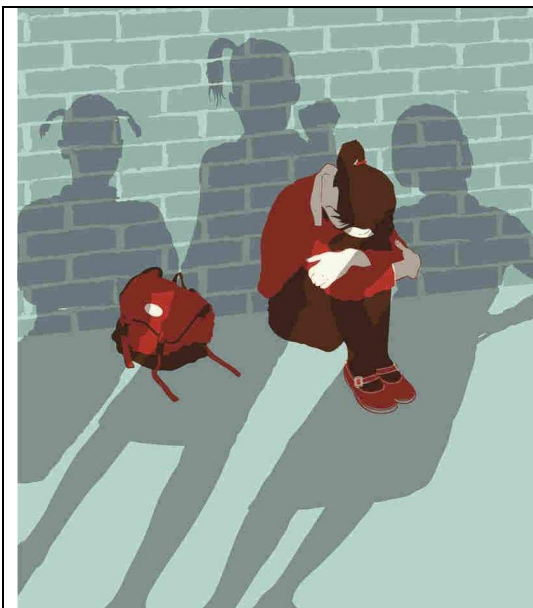


ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Аутсайдер (жертва буллинга)



*Не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
Не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).*



*Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт;
по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу.*



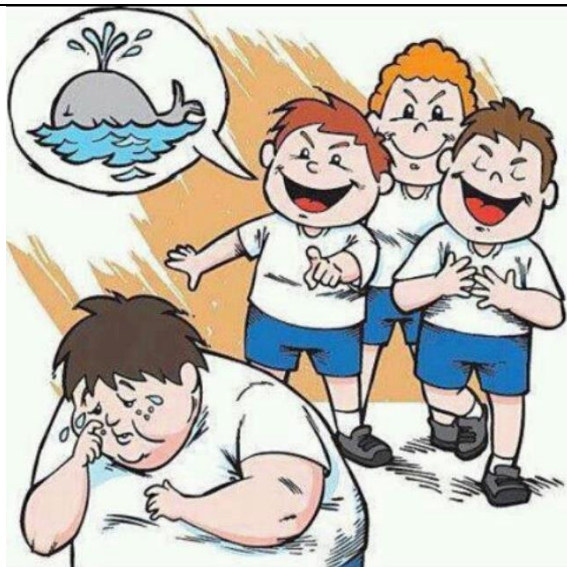
*Выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные.)*



Выпрашивает или тайно крадёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если 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, школьная сумка находятся в аварийном состоянии. Выбирает нестандартную дорогу в школу.



Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне; наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.

Агрессор (булли)



Вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается). Типичным агрессором, как правило, является ребёнок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье.



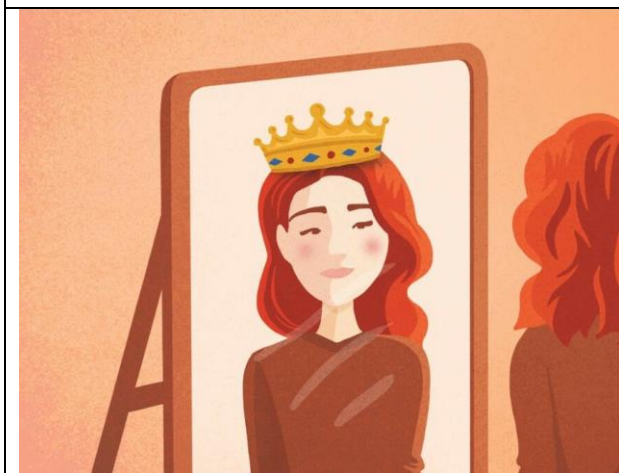
Группируется со старшими подростками; введет себя так, будто ищет повод к ссоре.



Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами. Злопамятен, склонен к мелким обидам, вместо того, чтобы забывать их; игнорирует указания и легко раздражается.



В раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников).



Ребёнок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми; приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.



Имеет садистские наклонности; в мгновение ока переходит от удовольствия к злобе; в игре навязывает друзьям свои правила.

Рекомендации для родителей



1. Регулярно беседуйте со своим ребенком, знайте о том, как у него идут дела. Следует найти время для своего ребенка, беседовать с ним и стараться понять, как он чувствует себя в школе, с кем он общается и что думает о своих друзьях. Это позволит предотвратить попадание ребенка в ситуацию, в которой он станет жертвой травли или сам станет преследователем.

2. Стоит научить ребенка находить себе друзей среди одноклассников, общий язык с каждым учеником в классе; приглашать одноклассников в гости; научиться уважать мнение своих одноклассников, следует повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения.

3. Сказать ребенку, что он поступил правильно, рассказав о насилии.

4. Выслушать его рассказ внимательно, проявить терпение, постараться сдержать свои эмоции; сказать ребенку, что произошедшее с ним – это не его вина.

- 5. Заверить ребенка в том, что его безопасность будет обеспечена.**
- 6. Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.**
- 7. Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.**
- 8. Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.**
- 9. Вместе с ребенком нужно подумать, что могло быть причиной начала этой травли.**
- 10. Необходимо помочь ребенку найти внутренние и внешние ресурсы в этой ситуации.**
- 11. Сообща, вместе с ребенком разобрать варианты возможных выходов из ситуации.**
- 12. Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.**
- 13. Пострадавшие от школьной травли дети, как правило, нуждаются в помощи специалиста (психолога) .**

При кибербуллинге помимо вышесказанного



1. Первый важный шаг при личных оскорблениях в интернете – занести человека или всю группу людей в черный список, чтобы у них не было возможности писать.

2. Попробовать сохранить любые скриншоты переписок, которые могут доказать, что преследование действительно было.

3. Рассказать ребёнку о правилах, как вести себя в случаях подобных атак – не поддаваться на провокации, позвать кого-то из старших, которые могут в крайних ситуациях обратиться за помощью в полицию.

4. Обратиться за помощью

Линия помощи [«Дети онлайн»](#). Сервис создан специально для жертв травли в интернете. Психологи проводят консультации для родителей и подростков в рабочее время. Линию ведут эксперты

факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и «Фонд Развития Интернет». Бесплатный телефон: 8 800 250 0015

[Детский телефон доверия](#). Всероссийская служба, организованная Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Работает с 2010 года. Все звонки анонимны. Линию ведут эксперты Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для кого: детям и родителям.

Бесплатный телефон: 8 800 200 0122.

Горячая линия [РОЦИТ](#). Проконсультируют по борьбе с кибербуллингом и помогут принять меры против травли в интернете.