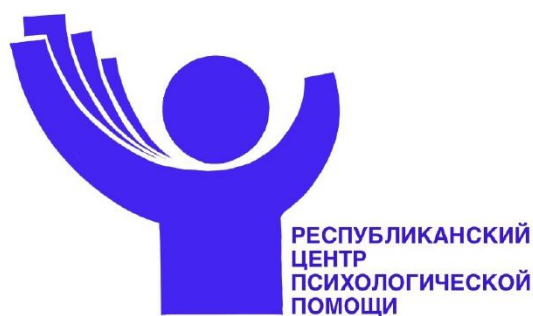


Колас Татьяна Андреевна

БУЛЛИНГ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





Рецензенты:

*Громова Ирина Алексеевна – кандидат психологических наук, доцент
кафедры клинической и консультативной психологии*

Института психологии БГПУ;

Строгая Юлия Викторовна – начальник Центра организационно-методического обеспечения образовательной деятельности БГПУ.

Художник Екатерина Загородняя.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О БУЛЛИНГЕ?

Для многих детей школа – это второй дом, ведь именно там они не только получают знания, но и общаются с одноклассниками, заводят друзей, получают положительные эмоции, взрослеют. Но бывает так, что в стенах учебного заведения ребёнок сталкивается с насилием, и посещение школы превращается в настоящий кошмар.

Насилие в школьной среде – это одна из наиболее острых социальных проблем среди молодёжи по всему миру. Сегодня специалисты не сомневаются что, для того чтобы ребёнок успешно справлялся с учёбой и развивался как личность, он должен чувствовать себя комфортно и безопасно в классе и школе.

Обеспечить такую атмосферу, защитить детей от насилия могут только взрослые. Ваша задача как родителя – быть чутким, способным увидеть проблему и вовремя прийти на помощь. В этом буклете вы найдёте ответы на основные вопросы о школьной травле.

Буллинг – систематическое, регулярно повторяющееся насилие в отношении человека, который не может себя защитить. «Буллинг» – английский аналог слова «травля».

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О БУЛЛИНГЕ?

- **Проблема не в пострадавшем.** Часто взрослые перекалывают ответственность за травлю на самого пострадавшего. На самом деле жертвой буллинга в определённых условиях может оказаться буквально любой ребёнок независимо от его пола, внешности, харак-

тера, поведения, силы, интересов, школьной успеваемости и материального благополучия семьи. Важно помнить, что нет ни одной причины, по которой человека можно было бы травить.

- **Буллинг – это проблема не двух учеников, а всего коллектива.** Этот процесс не оставляет в стороне никого, даже тех, кто, казалось бы, никак не включён. Если между детьми выстроены уважительные отношения, травля просто не возникнет. А потому решать проблему травли нужно на уровне всего класса, а не только отдельных детей.

- **Любое насилие имеет негативные последствия.** Словесные оскорбления часто наносят не меньше травм, чем физические действия.

- **Буллинг – это не школа жизни.** Иногда родители считают, что травля в школе – это неизбежное зло. А пройдя через травлю самостоятельно, ребёнок научится отстаивать себя и решать проблемы. Но правда в том, что буллинг не помогает развитию, а только ему препятствует.

- **Травля не заканчивается сама по себе.** Тот, кто издевается, совсем не заинтересован в прекращении своих действий. Надежда на то, что «дети сами разберутся», и бездействие, приведут лишь к усугублению ситуации.

- **Взрослые обязаны вмешаться.** Буллинг – это опасное и сложное явление, самостоятельно разорвать круг насилия ребёнок не может. Чтобы прекратить травлю, необходимо участие взрослых.

КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ БУЛЛИНГ?

- **Вербальный буллинг** – повторяющиеся словесные издевательства (оскорбления, обзывательства, обидные клички), запугивания, неуважительные высказывания, распространение слухов.

Пример: Одноклассники смеются над Валерией, называют её мальчиком из-за короткой стрижки и мешковатой одежды, говорят о ней в мужском роде, спрашивают, какая у неё ориентация.

- **Физический буллинг** – преднамеренное, повторяющееся нанесение физического вреда (толчки, пинки, подножки, удары, нежелательные прикосновения).

Пример: Антон специально пугает Сашу, а когда тот от неожиданности вздрагивает, щёлкает ему пальцами по подбородку (даёт «саечку за испуг»).

- **Социальный буллинг** – изоляция, игнорирование, бойкотирование, исключение из группы.

Пример: Ребята всем классом решили сходить в кино на выходных. В пятницу вечером они договорились, позвонили Андрею и сообщили ему, что пойдут в воскресенье, хотя на самом деле пошли в субботу. Когда Андрей, придя к кинотеатру, не застал никого из ребят, он звонил им, но они не отвечали.

- **Кибербуллинг** – травля при помощи электронных устройств и ресурсов.

Пример: Одноклассники регулярно выкладывают в социальную сеть в открытый доступ неудачные фотографии Светы, сделанные без её разрешения, сопровождая их неприятными, язвительными комментариями.

- Вымогательство или повреждение имущества.

Пример: Петя ежедневно требует, чтобы Вася отдал ему шоколадку, которую последнему дают с собой родители. Если Вася отказывается, Петя угрожает ему и прячет его тетради.

КАКИЕ РОЛИ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬ РЕБЁНОК В КЛАССЕ, ГДЕ ПРОИСХОДИТ ТРАВЛЯ?

Кроме агрессора и жертвы в ситуацию буллинга всегда включены и все окружающие – свидетели (наблюдатели) насилия.

- **Агрессор** (буллер, булли, обидчик) – инициатор травли;
- **Последователь** (сторонник) – ученик, который одобряет травлю и принимает в ней активное участие;
- **Активный и пассивный сторонник** – учащийся, который явно или скрыто поддерживает буллинг;
- **Жертва (пострадавший, притесняемый)** – ребёнок, который подвергается травле;
- **Безразличный наблюдатель** – ученик, который не включается в процесс буллинга и не занимает определённую позицию;
- **Потенциальный и реальный защитник** – человек, который хочет вмешаться или предпринимает активные действия для того, чтобы остановить травлю.

ЧЕМ ОПАСЕН БУЛЛИНГ?

Буллинг не проходит бесследно ни для кого из участников, в том числе и для свидетелей.

Последствия для пострадавшего:

- проблемы в учёбе: академическая неуспеваемость, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса, частые прогулы из-за страха и нежелания идти в школу;
- психологический вред: снижение самооценки, развитие комплекса вины, формирование искаженного образа себя, повышение уровня тревоги, в том числе развитие депрессивных состояний;
- психосоматические заболевания: головные боли, нарушения сна и аппетита, боли в животе;
- социальные проблемы: трудности в общении и установлении контактов, одиночество, социальная изоляция.

Последствия для свидетелей:

- ощущение беспомощности и чувство вины из-за своего бездействия или неспособности остановить происходящее;
- тревожность, страх оказаться на месте пострадавшего и также не получить помощь;
- формирование представления о том, что буллинг и агрессия – это нормально.

Последствия для агрессора:

- убеждённость, что общаться можно только с помощью насилия и доминирования;
- развитие асоциальных черт личности;
- исключение из школы.

Последствия для коллектива:

Травля снижает эффективность всего класса. Энергия детей направлена на борьбу с психологическими трудностями и угнетающей атмосферой, а не на учёбу и развитие.

КАК РАСПОЗНАТЬ БУЛЛИНГ?

Распознавание буллинга – это первый шаг в решении проблемы. В школьном классе дети неизбежно ссорятся, спорят, конфликтуют и иногда даже дерутся. Конфликт – это нормальный этап развития группы, и часто в итоге он даже больше сплачивает детей. **Буллинг же – это целенаправленное, длительное, повторяющееся действие, в котором пострадавший ощущает себя беспомощным, а обидчик получает удовольствие.** Нужно понимать, что травля – это патология развития группы, и её, в отличие от конфликта, можно только прекратить, но не разрешить.

Как отличить конфликт от буллинга?

Конфликт	Буллинг
Силы участников равны	Пострадавший всегда слабее
Возникает спонтанно	Осуществляется намеренно
Ответственны все участники	Пострадавший не виноват
Есть причины возникновения	Пострадавшим может стать любой
Длится недолго	Регулярно повторяется
Можно разрешить	Можно только прекратить

С чем ещё легко перепутать буллинг?

- **Непопулярность.** Буллинг не возникает, когда с ребёнком мало общаются одноклассники, но не применяют к нему насилие, и он чувствует себя в безопасности.

- **Шутливые обзывательства.** Буллинг не возникает, если все дети смеются над шуткой, и она никого не задевает.
- **Агрессивное поведение.** Буллинг не возникает, когда ребёнок ведёт себя агрессивно по отношению к другому, но окружающие это не поддерживают и стремятся остановить.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ БУЛЛИНГА?

- **Расскажите ребёнку о буллинге.** Знание о том, что такое насилие и травля, понимание механизмов и последствий буллинга – это первый шаг к безопасности ребёнка.
- **Прививайте мысль о недопустимости насилия.** Формируйте у ребёнка уважение к окружающим и представление о том, что насилие – это не способ получить желаемое.
- **Будьте образцом для ребёнка.** Обратите внимание на себя и обстановку в доме. Избегайте агрессии и давления в отношениях как с самим ребёнком, так и с другими людьми.
- **Общайтесь.** И ещё раз общайтесь. Ежедневно обсуждайте происходящее в школе, интересуйтесь не только успеваемостью, но и чувствами, увлечениями ребёнка. Узнавайте, как он проводит время на перерывах, с кем из ребят ему нравится или не нравится общаться. Читайте вместе детские книги о взаимоотношениях, смотрите и обсуждайте фильмы на эту тему, говорите о самоощущениях ребёнка.
- **Создайте поддерживающую атмосферу.** Важно, чтобы ребёнок доверял вам и был уверен в том, что бы не случилось, вы можете, а не осудите. Покажите ему, что вы любите его при любых условиях.
- **Сотрудничайте со школой и другими родителями.** Будьте в курсе происходящего в школе, посещайте родительские собрания и общайтесь с классным руководителем ребёнка. Вы всегда можете сами привлечь внимание школы и других родителей к необходимости профилактики буллинга.
- **Помогайте ребёнку становиться лучше:**
 - научите общаться и заводить друзей;
 - формируйте адекватную самооценку и уверенность в себе, умение отстаивать собственные границы и контролировать эмоции;
 - развивайте эмпатию ребёнка;
 - покажите, как конструктивно решать конфликты и реагировать на обидные слова.
- **Приглашайте друзей ребёнка в гости.** Дайте ребёнку возможность укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, развивать навыки общения.
- **Научите не молчать.** Объясните ребёнку, что нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослым о том, что его или кого-то другого травят. Расскажите, почему важно не оставаться в стороне от происходящего.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШЕГО РЕБЁНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?

Даже в семье, в которой сложились доверительные отношения, ребёнку бывает сложно рассказать взрослым о том, что у него проблемы в школе. Иногда дети специально стараются это скрыть, потому что:

- считают, что родители не смогут или не захотят помочь;
- беспокоятся, что сильно расстроят близких;
- переживают, что родители согласятся с обидчиком;
- ожидают, что их за это накажут;
- боятся, что ситуация станет только хуже;
- не хотят стать ябедами.

Какие признаки должны вас насторожить?

- **Резкие изменения в поведении и настроении.** Например, ранее открытый и общительный ребёнок становится молчаливым, тревожным и скрытным или, наоборот, ведёт себя неестественно агрессивно и вызывающе.

- **Повышенная раздражительность,** вспыльчивость, агрессивность, иногда жестокость по отношению к животным или более слабым детям.

- **Пугливость,** чувствительность, плаксивость.

- **Физические травмы** (синяки, царапины, ушибы, порезы), появление которых ребёнок отказывается объяснять.

- **Физические проблемы:** нарушения аппетита и сна (проблемы с засыпанием, ночные кошмары, бессонница, нежелание вставать по утрам), утомляемость, частые головные боли и жалобы на плохое самочувствие, боли в животе и груди без каких-либо медицинских причин, энурез.

- **Частая потеря вещей** или исчезновение предметов из дома, порванная одежда или испорченные книги, сломанные гаджеты или какие-либо другие личные вещи.

- **Запросы на дополнительные карманные деньги,** нежелание объяснять, для чего они нужны.

- **Нежелание ходить в школу:** частые опоздания, прогулы, отказ от участия в общественных мероприятиях, страх перед школой, поиск причин для того, чтобы остаться дома. Стоит обратить внимание и на регулярные задержки ребёнка после окончания уроков.

- **Снижение успеваемости,** потеря интереса к учёбе, трудности в концентрации внимания и запоминании.

- **Жалобы на вещи, которые раньше ребенка не беспокоили** (на внешний вид, на место жительства и т. д.).

- **Одиночество,** отсутствие или потеря друзей, изолированность от одноклассников, стремление избегать общения со сверстниками и проводить больше времени рядом со взрослыми.

- **Отказ обсуждать происходящее**, нежелание объяснять изменения в поведении.

Конечно, наличие одного или даже многих признаков из списка, не обязательно указывает на то, что ребёнка травят, но говорит о необходимости обратить внимание на происходящее.

КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАШЕГО РЕБЁНКА ТРАВЯТ?

- **Отнеситесь к этому серьёзно.** Не откладывайте решение проблемы, надеясь, что вам показалось или что всё решится само собой. С буллингом ребёнок не может справиться самостоятельно.

- **Поговорите с ребёнком.** Возможно, замеченные вами признаки, связаны не с травлей, а с другими проблемами (например, конфликтом с друзьями). Иногда ребёнку сложно начать говорить о буллинге, обеспечьте доверительную атмосферу, помогите, задавая косвенные вопросы: «Как дела в школе?», «С кем из одноклассников тебе нравится проводить время?», «А есть ли в классе кто-то, с кем тебе не нравится общаться?». Внимательно выслушайте ребёнка, постарайтесь собрать как можно больше информации, но не давите и не торопите его. Поговорить о ситуации подробнее, Вы сможете после того, как успокоите и поддержите его.

- **Покажите, что вы знаете о проблеме.** Если ребёнок отказывается говорить о буллинге, не заставляйте его, но дайте понять, что вы в курсе происходящего, не одобряете это и готовы прийти на помощь.

- **Сохраняйте спокойствие.** Возможно, вам захочется кричать, бежать разбираться с обидчиком, ругать ребёнка за то, что он долго это скрывал, возмущаться работой школы и учителей, но важно взять себя в руки и поддержать ребёнка. Только так вы сможете помочь напуганному ребёнку и рационально подойти к решению проблемы.

- **Не давайте нереалистичных обещаний.** Даже если ребёнку стыдно рассказывать о травле, не говорите, что оставите это в секрете и никому не расскажете. Желая успокоить ребёнка, не обещайте, что завтра же разберётесь и всё закончится. Это долгий и сложный процесс.

- **Оставайтесь на стороне ребёнка.** Чтобы вы ни услышали, не ругайте и не обвиняйте ребёнка, сейчас ваша главная задача – поддержать его.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ?

- «Ты сам виноват», «Ищи причину в себе», «С тобой что-то не так», «Тебе надо измениться», «Ты просто слишком (или недостаточно) умный, сильный, крутой».

- «Не обращай внимание», «Игнорируй обидчика, и он отстанет».
- «Научись давать отпор», «Будь сильнее и дай сдачи», «Не ябедничай», «Ты должен справиться сам», «Не хочу вырастить из тебя маминькиного сынка».
- «Попробуй договориться с обидчиком», «Заслужи его симпатию, сделай что-нибудь, чтобы ему понравиться», «Подружись с обидчиком».

ЧТО СКАЗАТЬ РЕБЁНКУ, ЕСЛИ ОН РАССКАЗАЛ ВАМ О БУЛЛИНГЕ?

- **«Молодец, что рассказал мне об этом, спасибо», «Я обязательно тебе помогу, вместе мы со всем справимся», «Я знаю, тебе было нелегко всё мне рассказать, но это правильное решение», «Я тебе верю».**

Для начала постарайтесь обеспечить ребёнку ощущение защищённости и комфорта, которого он лишён в классе. Поблагодарите его за то, что он нашёл в себе силы всё рассказать. Покажите ребёнку, что больше он не один, вы серьёзно относитесь к ситуации и обязательно поможете. Если ребёнок волнуется, что теперь он ябеда, объясните ему, что он поступил правильно, а обращение за помощью ко взрослым – это не трусость.

- **«Ты ни в чём не виноват», «Проблема не в тебе».**

Объясните ребёнку, что он точно ни в чём не виноват и дело не в нём, а в том, что обидчики таким способом справляются со своими эмоциями.

- **«Давай вместе решим, что мы будем делать», «Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?»**

Возможно, вам захочется обезопасить ребёнка и максимально отстранить от ситуации буллинга, но не стоит лишать его возможности участвовать в процессе решения проблемы. Показав, что его мнение важно для вас, вы придадите ему уверенности в себе. Кроме того, это позволит ему почувствовать контроль над ситуацией и развить способность самостоятельно принимать решения и искать выход из сложных жизненных ситуаций. Участие ребёнка поможет вам лучше разобраться в происходящем.

Теперь, успокоив и поддержав ребёнка, уточнив особенности происходящего, вы можете перейти на следующий этап решения ситуации и начать обсуждение проблемы с классным руководителем и школьным психологом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ?

- **Согласуйте план ваших действий вместе с ребёнком.** Ваша задача – обеспечить ребёнку ощущение безопасности и защищённости, дать понять, что теперь он сам может влиять на ситуацию, а потому не стоит предпринимать что-либо без его ведома и согласия.

• **Ищите выход, а не разбирайтесь с обидчиком.** Разбираясь с буллингом, вы можете не только защитить ребёнка, но и предоставить ему опыт решения трудных жизненных ситуаций. Покажите ему, что ваши действия направлены против сложившейся ситуации, а не против самого обидчика: ваша цель – найти выход, а не отомстить агрессору.

• **Поговорите с классным руководителем, школьным психологом, учителями или школьной администрацией.** Обсудите ситуацию с классным руководителем, узнайте, что ему об этом известно. Вместе с ним и школьным психологом определите общий план действий для нормализации отношений в классе. При необходимости обратитесь к администрации учебного заведения и составьте письменное заявление.

• **Пообщайтесь с родителями обидчика.** Важно, чтобы разговор состоялся лично, без лишних свидетелей. Не нужно устраивать скандал и требовать усмирить обидчика. Будьте готовы к тому, что они не захотят вас слушать и откажутся верить в происходящее. Возможно, они будут готовы к этому разговору позже. Дайте понять, что вы хотите разобраться с проблемой мирно, но настроены серьёзно и при необходимости обратитесь к администрации школы или в правоохранительные органы.

• **Соберите доказательства.** Не стесняйтесь собирать подтверждения травли (свидетельства одноклассников или учителей, фотографии или скриншоты обидных записок и угроз). Они могут понадобиться как для привлечения внимания к проблеме, так и для обращения в правоохранительные органы.

• **Обратитесь в вышестоящие организации.** В случае, когда школьная администрация и родители обидчика не реагируют или отрицают проблему, сообщите о травле в вышестоящие учреждения (например, в Управление образования), привлечите внимание общественности.

• **Обратитесь в правоохранительные органы.** Если действия обидчика наносят вред здоровью и благополучию ребёнка, угрожают его жизни, обратитесь в правоохранительные органы.

• **Переведите ребёнка в другую школу.** Если вы видите, что ситуация зашла слишком далеко, а предпринимаемые действия не помогают, переведите ребёнка в другое учебное заведение. Но помните, что смена школы не гарантирует того, что проблема не повторится, и не может служить её решением.

• **Взаимодействуйте со школой.** Прежде всего контролируйте развитие ситуации. Следите за тем, как ребёнок чувствует себя в школе, регулярно связывайтесь с классным руководителем. Узнайте, что вы можете сделать как родитель для нормализации атмосферы в классе.

• **Определите порядок действий при столкновении с агрессией.** Обсудите с ребёнком простые правила: говорить «стоп, мне это

не нравится», обращаться за помощью, избегать потенциальной опасности, не отвечать на насилие агрессией, сохранять уверенность и помнить, что проблема не в нём.

• **Помогите ребёнку обрести уверенность в себе.** Развивайте у ребёнка навыки общения и умение налаживать дружеские отношения. Помогите найти новый круг общения, исходя из его интересов, сформировать группу друзей, которые будут готовы поддержать при необходимости.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК БУЛЛЕР?

Не менее трудно узнать, что ваш ребёнок сам инициирует травлю. Такая новость разрушает представление взрослых о том, что они хорошие родители, вызывает чувства стыда и вины. Далеко не все дети, участвующие в травле, выросли в неблагополучных семьях или сами подвергались насилию дома. Дети, которые издеваются над другими в классе, часто дома остаются добрыми, вежливыми и послушными.

Какие признаки должны вас насторожить?

- Импульсивность, вспыльчивость;
- Завышенная самооценка, нарциссизм;
- Низкий уровень эмпатии, отсутствие чувства стыда;
- Склонность ко лжи и обману;
- Стремление к самоутверждению, доминированию и манипуляции другими людьми, властолюбие;
- Чёрно-белое мышление: ребёнок делит людей на хороших и плохих, достойных и недостойных;
- Быстрые смены настроения;
- Агрессивность, враждебность.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК АГРЕССОР?

• **Трезво оцените ситуацию.** Если вам сообщили, что ваш ребёнок обижает кого-то, важно сохранить спокойствие и конструктивно подойти к решению проблемы. Скорее всего вам захочется защитить своего ребёнка, но не занимайте оборонительную позицию, настаивая на том, что он не мог так поступить. Ни в коем случае не оправдывайте травлю, объясняя действия своего ребёнка тем, что жертва виновата сама и заслужила такое отношение.

• **Поговорите с ребёнком.** Не срывайтесь, постарайтесь обойтись без криков и угроз. В борьбе с насилием агрессивность и жёсткость плохие помощники: ребёнок закроется, а проблема не исчезнет. Открыто обсудите происходящее в классе, предупредите, что вы будете его любить независимо от того, что он расскажет. Иногда дети и сами чувствуют облегчение после того, как признаются в совершённых поступках.

- **Объясните, что такое буллинг.** Прежде всего дайте ребёнку понять, что его действия – это насилие. Ребёнок должен получить чёткий и однозначный сигнал от вас: насилие — это плохо и неважно, на кого и почему оно направлено. Часто дети воспринимают ситуацию как игру или выражение неприязни. Покажите, что вы негативно относитесь к действиям ребёнка и их необходимо прекратить.

- **Обсудите последствия травли.** Не нужно давить на жалость и рассказывать о том, как страдает конкретная жертва. Предложите ребёнку самому представить себя на месте пострадавшего. Вы можете самостоятельно придумать и описать ситуацию или использовать сюжет из фильма или книги. Обсудите чувства ребёнка.

- **Узнайте подробнее о том, что происходит в классе.** Предупредите своего ребёнка, прежде чем говорить с родителями пострадавшего, учителями или администрацией школы, объясните, почему это нужно сделать. Проясните происходящее: были ли издевательства разовыми или систематическими, как на них реагировали учителя и другие дети, какая атмосфера складывается в классном коллективе.

- **Помогите справиться с причинами агрессивного поведения.** Прежде всего попытайтесь установить причину агрессивного поведения ребёнка. Быть может, он и сам сталкивался с насилием или чувствует себя тревожно и неуверенно в классе, а может, просто не знает, как проявить себя другим способом. Поговорите с ребёнком, оцените ситуацию дома, при необходимости обратитесь к специалисту. Вместе с ребёнком найдите конструктивный способ решения его проблемы.

- **Будьте примером для своего ребёнка.** Вы – главный учитель и пример для ребёнка. Покажите, как строить общение на основе уважения, научите принимать различия людей. Относитесь к ребёнку так, как хотели бы, чтобы он относился к другим людям.

- **Проводите больше времени вместе.** Общайтесь с ребёнком, интересуйтесь его достижениями и проблемами, школьными событиями, чаще обсуждайте не только его успеваемость, но и чувства, эмоции, взаимоотношения со сверстниками.

- **Прививайте мысль о недопустимости насилия.**

- **Поговорите с родителями обиженного ребёнка.** Общаясь с родителями пострадавшего, будьте готовы к обвинениям, возмущениям и тревоге. Воздержитесь от споров и конфликтов. Выслушайте их и объясните, что понимаете всю серьёзность ситуации, расскажите, что уже сделали и что планируете предпринять. Договоритесь оставаться на связи. Лучший исход такого разговора – желание сотрудничать для решения проблемы.

- **Контролируйте ситуацию.** Для решения проблемы буллинга недостаточно одного разговора с ребёнком. Сотрудничайте со школой и другими родителями, следите за позитивными изменениями в поведении вашего ребёнка.

- **Обратитесь к психологу.** Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией самостоятельно, обратитесь за консультацией к психологу. Вместе вы сможете найти рациональный способ решения проблемы.

Из каких источников можно больше узнать о проблеме буллинга?

1. Книги:

- Кристин Аудмайер «Все на одного. Как защитить ребёнка от травли в школе».
- Наталья Цымбаленко «Буллинг. Как остановить травлю ребенка».
- Методическое пособие «Руководство для родителей про буллинг: что делать, если ваш ребёнок вовлечен» под редакцией академика РАО А.А. Реана.

2. Интернет-ресурсы:

- Сайт Республиканского центра психологической помощи БГПУ имени Максима Танка – <http://rcpp.by/>
- Сайт Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) - <https://www.unicef.by/>
- Сайт антибуллинговой программы «Травли NET» – <https://травлинет.рф/>
- Сайт проекта «Интернет-безопасность детей Беларуси» – <https://netka.by/>

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- **Социально-педагогические центры, отделы (или управления) образования.** Расположены в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси.

- **Территориальные центры социального обслуживания населения.** Работают в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси.

- **ГУ «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей».** Телефон: +375 (17) 317-32-32.

- **Республиканский центр психологической помощи БГПУ.**

Телефон: +375 (17) 300-1006.

- **Центры дружественного отношения к подросткам.** Открыты в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси.

- **Общественное объединение «Центр поддержки семьи».** Телефон: +375 (29) 950-90-75.



Минск
2021