

## БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ

В СЕРИИ БРОШЮР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Получить бесплатную и анонимную консультацию можно круглосуточно по телефону Детской телефонной линии:

8-801-100-16-11

Помощь психологов и социальных работников доступна на сайте (консультации специалистов с 8:00 до 20:00):

[www.kidspomogut.by](http://www.kidspomogut.by)

На платформе для оказания психологической помощи в онлайн-формате:

[www.talk2ok.by](http://www.talk2ok.by)

В Центрах, дружественных подросткам, подростки самостоятельно или с родителями могут получить помощь по волнующим их вопросам бесплатно, конфиденциально и анонимно. Узнать адреса и контактные телефоны для записи можно на сайте:

[www.junior.medcenter.by](http://www.junior.medcenter.by)

По телефону вы можете обратиться в Республиканский центр психологической помощи:

8-017-300-10-06

8-017-300-23-21

## ЕСЛИ РЕБЁНОК СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ:

## РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## 5 ШАГОВ ДЛЯ ЗАЩИТЫ РЕБЁНКА ОТ ТРАВЛИ

- 1 **Расскажите ребёнку, что такое буллинг (травля),** чтобы он мог понять, если это происходит с ним или его одноклассниками. Объясните, что буллинг — это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, унижают или изолируют. Узнайте о травле, посмотрев короткие видео:

Буллинг: скрытые аспекты



Стереотипы и мифы о буллинге



- 2 **Поделитесь случаями из детства, если вы или ваши знакомые сталкивались с травлей.** Расскажите, как помощь при буллинге приводит к позитивному разрешению ситуации для многих детей
- 3 **Открыто разговаривайте.** Покажите, что вам интересно не только оценки, но и чувства ребёнка, его увлечения.
- 4 **Помогите развить уверенность в себе.** Хобби, секции и кружки — отличный способ для ребёнка чувствовать себя уверенным и ценным. Вы тоже можете поддерживать ребёнка словами и поступками.
- 5 **Интересуйтесь онлайн-жизнью.** Поговорите о сайтах, которые посещает ребёнок, интересуйтесь играми и онлайн-друзьями. Узнать больше о буллинге в интернете вы можете на сайте: [www.mts.by/unicef](http://www.mts.by/unicef). Также на сайте [www.kidspomogut.by](http://www.kidspomogut.by) есть чат, в котором ребёнок может анонимно рассказать о проблемах, связанных с травлей, и больше узнать об этом.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, ЕСЛИ ОН СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ

Иногда дети подвергаются травле. Иногда — сами обижают других. В обоих случаях ребёнку нужна поддержка, понимание и помощь взрослых.

Короткое видео «Что делать, если ребенок вовлечен в буллинг»:



- 1 **Выслушайте ребёнка.** Очень важно не перебивать, не осуждать и дать ребёнку возможность выговориться.
- 2 **Скажите ребёнку, что вы ему верите и рады, что он всё рассказал.** Убедите, что вы сделаете всё возможное, чтобы помочь.
- 3 **Поговорите с учителем, администрацией школы.** Травля — не «личная проблема», школа обязана участвовать в решении.
- 4 **Поддерживайте ребёнка.** Пусть он знает, что может поговорить с вами в любое время. Убедите его, что ситуация непременно улучшится.



## ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ ОБИДЧИКА, ПОМНИТЕ: У ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ ЕСТЬ ПРИЧИНЫ. РЕБЁНОК НЕ ПЛОХОЙ САМ ПО СЕБЕ.

- 1 **Говорите с ребёнком.** Спросите, почему он или она так себя ведёт, как чувствует себя в школе. Вы можете обратиться за помощью к классному руководителю, школьному педагогу-психологу.
- 2 **Научите ребёнка справляться с трудностями.** Например, попросите описать ситуацию, которая расстроила его, подскажите способы реагирования.
- 3 **Обратите внимание на атмосферу в семье.** Подумайте: чувствует ли ребёнок себя в безопасности дома?
- 4 **Помогите исправить ситуацию.** Обсудите с ребёнком, как можно извиниться, исправить ситуацию и избежать повторения.