

Давайте  
поддерживать  
детей вместе!

# Памятка для родителей

# БУЛЛИНГ

## или мой ребенок жертва?



**Буллинг** – это систематическое унижение, запугивание, агрессия одного человека со стороны другого или группы людей.



### КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА?

- Ребенок не хочет идти в школу, придумывает причины остаться дома
- Часто приходит из школы грустным, раздраженным, плачет
- Потеря интереса к учебе и друзьям
- Снижение самооценки, неуверенность в себе
- Появляются жалобы на головные боли, боли в животе, плохое самочувствие
- Возвращается домой с порванной одеждой, испорченными вещами
- Стал замкнутым, тревожным, часто говорит о чувстве страха



### ФОРМЫ БУЛЛИНГА

- **Физический** – удары, толчки, порча вещей
- **Вербальный** – обзывания, угрозы, унижения
- **Психологический** – игнорирование, бойкот, распространение слухов
- **Кибербуллинг** – травля в интернете, оскорбления в соцсетях, мессенджерах



### ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Буллинг – это не «детские разборки» и не «характер ребенка». Это серьезная проблема, которая требует внимания и помощи взрослых!



### ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

- ✓ **Говорите с ребенком** – интересуйтесь его жизнью, слушайте без осуждения, верьте ему.
- ✓ **Поддерживайте** – дайте понять, что он не виноват и может рассчитывать на вашу помощь.
- ✓ **Собирайте информацию** – выясните, что происходит, кто участвует, где и как часто.
- ✓ **Обратитесь в школу** – сообщите классному руководителю, школьному психологу или администрации.
- ✓ **Учите уверенности** – помогайте ребенку развивать самооценку, навыки общения и защиты личных границ.
- ✓ **При необходимости** – обратитесь за помощью к специалисту (психологу).

♥ Ваше внимание и поддержка – лучшая защита для ребенка!



### ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- ✗ Обесценивать чувства ребенка («Не выдумывай», «Это ерунда»)
- ✗ Ругать или стыдить за то, что он стал жертвой
- ✗ Требовать «давай сдачи» – это может усугубить ситуацию
- ✗ Пытаться решить проблему силой или агрессией
- ✗ Игнорировать проблему, надеясь, что все пройдет само собой



**АВТОР:**  
педагог-психолог  
**Легостаева**  
**Анастасия Андреевна**



Если вы заметили признаки буллинга – не оставайтесь в стороне. Вместе мы можем сделать среду безопасной и доброжелательной для каждого ребенка!



**102 кабинет**  
**2 корпус**



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## по оказанию психологической помощи подросткам в кризисном состоянии

Кризис у подростка – это временное, но трудное состояние, которое может быть вызвано стрессом, конфликтами, потерей, сильными переживаниями или внутренними противоречиями. Ваша поддержка и понимание очень важны!



### 1 СЛУШАЙТЕ БЕЗ ОЦЕНКИ



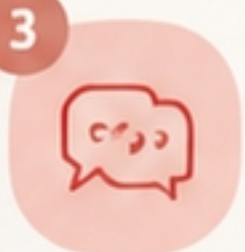
Дайте подростку возможность выговориться. Слушайте внимательно, не перебивая и не осуждая. Подростку важно чувствовать, что его понимают.

### 2 ПРОЯВЛЯЙТЕ ЭМПАТИЮ



Постарайтесь увидеть ситуацию глазами подростка. Фразы «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело» помогают установить доверие.

### 3 ГОВОРИТЕ СПОКОЙНО И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕ



Избегайте критики, нравоучений и обесценивания чувств. Лучше говорите о своей заботе: «Я рядом», «Ты важен для меня».

### 4 СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ АТМОСФЕРУ



Подросток должен чувствовать, что дома его не осудят и не накажут за откровенность. Это основа для доверительного разговора.

### 5 ПРЕДЛАГАЙТЕ ПОМОЩЬ, А НЕ РЕШЕНИЯ



Не спешите решать за подростка. Спросите: «Чем я могу тебе помочь?» Поддержите его стремление справиться самому.

### 6 БУДЬТЕ РЯДОМ



Иногда достаточно просто быть рядом: вместе погулять, посмотреть фильм, заняться обычными делами. Это помогает снизить напряжение.

### 7 ПОМОГАЙТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ



Научите подростка простым техникам саморегуляции: дыхание, физическая активность, ведение дневника, творчество.

### 8 ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ



Если состояние подростка не улучшается, не стесняйтесь обратиться к психологу. Профессиональная помощь – это признак заботы, а не слабости.

### ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:



- Резкое изменение настроения, апатия, раздражительность
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Нарушения сна и аппетита
- Замкнутость, избегание общения
- Мысли о смерти, высказывания о бессмысленности жизни
- Рискованное поведение, самоповреждения



Если вы заметили эти признаки – не оставайтесь равнодушными. Спросите, что происходит, и при необходимости обратитесь за помощью к специалистам.

### ВАЖНО ПОМНИТЬ:



Ваша любовь и поддержка – главная опора для подростка в трудные времена.



Кризис – это не навсегда. С вашей помощью подросток сможет справиться и стать сильнее.



Доверие, терпение и внимание – ключи к преодолению любого кризиса.



Заботьтесь не только о подростке, но и о себе. Ваше спокойствие важно для него.

Автор:  
педагог-психолог

**Легостаева  
Анастасия Андреевна**

