

## Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?

- ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
- возвращается из школы подавленный;
- часто плачет без очевидной причины;
- ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
- нарушение сна и аппетита;
- синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

## Что делать ребёнку – жертве травли?

○ Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

○ Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

○ Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

○ Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

## Как вести себя родителям?

1. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».

2. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.

3. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

4. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.

5. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.

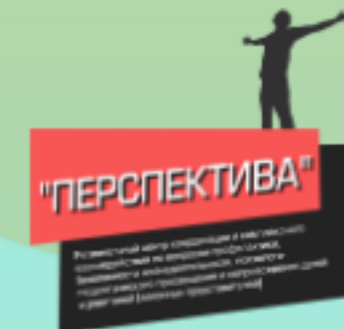
6. В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.



Портал «Подросток и общество»



Тамбовское областное государственное  
бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр  
развития творчества детей и юношества»



РЦК «Перспектива»



Обращение за адресной помощью  
в РЦК «Перспектива»



# ТРАВЛЯ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

392000, Тамбовская область, город Тамбов, улица  
Сергея Рахманинова, 36

2023 год