

Самое главное – помнить: травля – это не нормально, это ситуация, в которую взрослые должны вмешаться. Ребенок, испытывающий притеснение, не сможет правильно научиться вести себя в конфликте, отстаивать свое мнение, не извлечет для себя никаких положительных жизненных уроков, а это значит ситуацию с травлей надо пресекать, задействуя все стороны и силы, могущие повлиять на ситуацию. Нельзя медлить, если имеются доказательства притеснения (сообщения в телефоне, скриншоты переписки, например), на них необходимо опираться при обращении в администрацию образовательного учреждения или полицию.

Семьям с детьми готовы помочь специалисты центра

#### НАШИ КОНТАКТЫ:

Отделение «Семейный многофункциональный центр»:



8 (49232) 6-98-77

Стационарное отделение:



8 (49232) 4-00-39

Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних:



8 (49232) 6-13-50

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи:



8 (49232) 5-96-56, 5-96-01

Детский телефон доверия:



8-800-2000-122, 124 (с мобильного)

Электронная почта: [kovrov\\_srcn@avo.ru](mailto:kovrov_srcn@avo.ru)

Сайт учреждения: [http:// src-kovrov.social33.ru](http://src-kovrov.social33.ru)

Сообщества учреждения в социальных сетях:



«Одноклассники»

<https://ok.ru/kovrov33srcn>



«В Контакте»

<https://vk.com/kovrovsrcn33>



«Телеграм»

<https://t.me/kovrvsrcn>

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

## ГКУСО ВО «КОВРОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»



Буклет для родителей

Как помочь ребенку в ситуации травли



Ковров, 2025

**Слово, которое сейчас на слуху - буллинг (от англ. bully - хулиган, драчун) – это травля, запугивание, физическое воздействие или психологическое насилие, направленное на то, чтобы вызвать у другого неуверенность, страх, унижить и (или) подчинить.**

**Моббинг (от англ. mob — толпа) – это травля группой (коллективом).**

И буллинг, и моббинг это не нормальные формы развития взаимоотношений в коллективе и задача взрослых при обнаружении признаков травли – реагировать незамедлительно, чтобы предотвратить негативные последствия для всех детей.

**Почему травля – это серьезно?** Жертвой может стать любой в любой момент, триггером может послужить любой повод или фактор отличия жертвы от остальных. Ситуация травли в коллективе затрагивает каждого. Жертву в первую очередь, но опыт травмирующих отношений получают и ее свидетели.

**Как узнать, что у ребенка проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками или друзьями?**

- У ребенка начинает падать успеваемость из-за испытываемого стресса.

- Изменяется отношение к школе вообще, ребенок не хочет идти в школу, прогуливает уроки, или перестает гулять с привычной компанией.

- Из-за снижения уверенности в себе ребенку сложно начинать новое дело, поведение становится замкнутым, настроение постоянно снижено либо, наоборот, ребенок становится вспыльчивым, реагирует на все очень резко.

- «Теряет» вещи и карманные деньги.
- Насилие в коллективе может привести даже к фактам самоповреждения у детей или к суицидальным мыслям или действиям.

**Самое главное место, где ребенку могут оказать помощь и поддержку, если его обижают сверстники – это семья.**

Взрослым сложно понять серьезность последствий травли – зачастую вмешательство происходит только тогда, когда ребенок уже серьезно пострадал.

**Общие рекомендации для родителей, у которых ребенок был подвержен буллингу:**

1. Необходимо оказать психологическую поддержку ребенку, сказать ему:

- Я тебе верю (это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой).

- Мне жаль, что с тобой это случилось (это поможет ребенку понять, что вы пытаетесь понять его чувства).

- Это не твоя вина (дает понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

- Хорошо, что ты мне об этом сказал (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).

- Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

2. Необходимо создать условия безопасности – недопущения буллинга. Как можно быстрее разобщить ребенка с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Рекомендуются поговорить с классным руководителем, с администрацией школы. Желательно это делать спокойно, без криков и угроз, подключая на помощь школьного психолога.

4. В случае, если у ребенка тяжелое психическое состояние – ни в коем случае не отправляйте его в школу, предоставьте ребенку номер Детского телефона доверия 8 800 2000 122 для осуществления конфиденциальной беседы с консультантом и получения бесплатной экстренной психологической помощи или обратитесь за очной помощью к психологу/психотерапевту.

5. Если ребенку была нанесена серьезная психологическая травма – лучше перевести его в другой класс или даже в другую школу и обязательно обратиться за помощью к медицинским специалистам.

6. В относительно легких и непродолжительных случаях травли можно самим укрепить защитные силы личности. Рекомендовано научить ребенка правильно реагировать.

Рекомендовано поддерживать самооценку ребенка, не унижать его, не критиковать. У ребенка не должно быть ощущения, что он заслужил плохое обращение с ним. Ребенка с нормальной самооценкой травить неинтересно, так как он не ведется. Травят обычно тех, кто остро реагирует на оскорбление.