

## Что делать НЕЛЬЗЯ.

- **НЕЛЬЗЯ:** пытаться самостоятельно выяснять отношения с обидчиком или его родителями. Это может усугубить конфликт и навредить вам и вашему ребенку.
- **НЕЛЬЗЯ:** требовать от ребенка «дать сдачу», это может привести к еще большим побоям.
- **НЕЛЬЗЯ:** игнорировать проблему или советовать «не обращать внимания». Для ребенка это сигнал, что он один на один со своей бедой.

- **НУЖНО:** действовать через официальные каналы – школу и, при необходимости, правоохранительные органы. Передавать ситуацию огласке на собраниях и педсоветах.

## Куда можно обратиться за психологической помощью

### Детский телефон доверия

8-800-2000-122  
8(495)624-60-01

### Анонимный чат с психологом для детей

<https://мыстобойонлайн.рф/>

### ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Консультативная работа  
с детьми и семьями.

Администратор  
+7 (831) 215-04-67

Психологическая помощь  
+7 (831) 215-04-66

### ГБОУ ДПО «Центр психологической безопасности и профилактики деструктивных явлений среди детей и молодежи в Нижегородской области»

Консультация психолога  
Администратор +7 (831) 274-65-61

### ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков»

Консультации врача-психиатра,  
психотерапевта, психолога

Администратор  
+7 (831)233-10-55



# Буллинг!

Как понять, что  
Вашего ребенка  
травят и что  
с этим делать.

## Буллинг (травля) – это всегда не единичный конфликт.

Это систематическое агрессивное поведение, при котором есть обидчик, жертва и наблюдатели.

Ключевые признаки – неравенство сил (жертва не может себя защитить) и повторяемость ситуаций насилия.

Это может быть физическое насилие, но чаще психологическое: насмешки, бойкоты, сплетни, порча вещей.

Сегодня буллинг перешел в онлайн пространство (кибербуллинг), где травля не прекращается ни на минуту.

Родителям важно понимать: последствия травли – депрессия, тревожные расстройства, даже суицидальные мысли. **Это вопрос безопасности жизни и здоровья ребенка.**



## Как понять, что ребенка травят?

**Ребенок может молчать о том, что происходит, из-за страха или стыда. Задача взрослых (особенно родителей) – заметить косвенные признаки.**

- Не хочет идти в школу под любым предлогом (жалуется на головную боль, тошноту, боли в животе, симулирует болезни).
- Ухудшилась успеваемость, потерял интерес к учебе.
- Приходит из школы подавленным, молчаливым, закрывается в своей комнате или пытается уединиться в любом другом месте.
- Нарушен сон, аппетит.
- Появляются синяки и ссадины, а объяснения звучат неубедительно.
- Пропадают или портятся вещи (одежда, телефон, учебники).
- Перестал общаться с одноклассниками, ребенка не приглашают на дни рождения.
- Стал чрезмерно активен в соцсетях или наоборот удалил все свои страницы.

## Что делать, если вы узнали о буллинге?

**Самое главное – поддержать ребенка. Первые слова и действия родителей критически важны.**



✓ **ВЫСЛУШАЙТЕ** без осуждения. Не перебивайте, дайте выговориться. Скажите «Я тебе верю. Это не твоя вина. Я с тобой».

✓ **НЕ ОБВИНЯЙТЕ.** Избегайте фраз: «А что ты сделал, что тебя обижают?», «Надо было дать сдачи!», «Не обращай внимание».

✓ **ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ.** Покажите, что вы на его стороне и будете защищать («Мы решим эту проблему вместе»).

✓ **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЙТЕ.** Обещание разобраться должно быть подкреплено реальными шагами. Промедление усугубляет ситуацию.

