

## Памятка для родителей:

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребёнке, так как это может сформировать у него модель агрессивного, конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
2. Необходимо реально оценивать возможности своего ребёнка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, поскольку это формирует заниженную самооценку, ведущую к неадекватному поведению.
3. Чрезмерная опека или деспотизм в семье, способствуют превращению ребенка в «жертву» или в «агрессора».
4. Интересуйтесь школьной жизнью ребенка. Общение должно касаться не только оценок, но и отношений его с одноклассниками, с педагогами и тех чувств, которые ребенок испытывает.
5. Помните: ваша любовь и поддержка помогут ребенку справиться со сложной ситуацией.

## Памятка для педагога:

1. Следует владеть ситуацией в классном коллективе. Сначала надо решительно пресечь буллинг и лишь затем решать психологические и поведенческие проблемы «жертвы».
2. Не отдавать открыто предпочтения никому из обучающихся – это может стать провокацией и поводом для буллинга.
3. Никогда не поддерживать обучающихся, если явно видно, что кто-то из них хочет очернить одноклассника в ваших глазах. Имейте своё мнение о каждом и отстаивайте его.
4. Постараться поддержать того, кто стал «жертвой». Следует продемонстрировать эту поддержку перед всеми обучающимися.

## Телефоны доверия:

8800-300-83-83  
8800-2000-122  
8800-300-11-00  
307-75-42

Центр психического здоровья детей  
229-98-98

Детский Центр кризисных состояний  
320-36-93

Центр «Диалог» приглашает вас  
на индивидуальные  
психологические, методические консультации,  
сеансы на аппаратных комплексах:

- Антистрессовый вибразвуковой комплекс «АУРА»
- Образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»
- Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»

В вашем распоряжении библиотека  
и читальный зал

### часы работы:

понедельник-пятница, с 10.00 до 17.00

Мы готовы оказать вам  
квалифицированную помощь  
и психологическую поддержку.

Запись по телефону: 251-29-04  
с понедельника по пятницу  
с 9.00 до 17.00

### Наш адрес:

г. Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А  
сайт Центра: <http://dialog-eduekb.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр  
психолого-педагогической поддержки  
несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»



памятка для педагогов  
и родителей

**В буллинге нет победителей!  
От него страдают все:  
и «жертвы»,  
и «наблюдатели»,  
и «агрессоры».**





- Помните ли вы случай, когда при обучении в школе кого-то из ваших одноклассников намеренно обижали? Хотелось помочь обиженному?

- Вы сочувствовали и сами словно оказывались на месте того, кому причиняли боль, но почему-то были беспомощны, растеряны.

- Вам и сейчас неловко вспоминать о том, что вы не вступились за обиженного.

- Быть жертвой травли невыносимо: не знаешь, куда идти, что делать, у кого просить помощи.

- Всё ли хорошо у обидчика? Разве станет человек, у которого «все в порядке», нападать без причины на беззащитного?

Этот неприятный опыт является психологически травмирующим для всех участников, так как и агрессор, и пассивный наблюдатель испытывают негативные эмоции.

**Буллинг** (в переводе с английского bully – хулиган) – это «явление, когда длительное время по отношению к обучающемуся осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц; он остро переживает эту ситуацию, но по разным причинам не может ответить на агрессию»

*(Д. Олвеус)*

В школьном буллинге выделяют трех участников: **жертва, агрессор, наблюдатель**

### Жертва

Жертвой буллинга может стать любой ребенок. Достаточно просто оказаться в «более слабой позиции» или перейти кому-то дорогу. «Но наиболее часто» в разряд жертв попадают дети, чем-то отличающиеся от своих ровесников: физическими данными, успехами в учебе, материальными возможностями и даже просто характером.

### Агрессор

Движущие силы, запускающие агрессию, – два сильных желания: быть принятым группой или занимать лидирующую роль (самоутвердиться). Не находя способа реализовать себя позитивным способом, агрессор начинает демонстрировать ярко негативное поведение.

### Наблюдатель

Для наблюдателя буллинг является травмирующим событием, а возникновение у них мысли, что «здесь так принято» или «я могу быть следующим» приводит к тому, что свидетели могут выражать поддержку преследователям. Это заставляет идти их «против себя».



### Как реагировать на сообщение ребенка о насилии?

1. Отнеситесь к ребенку серьезно.
2. Постарайтесь оставаться спокойными.
3. Выясните наводящими вопросами, насколько велика угроза для жизни ребенка.
4. Поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Мне жаль, что с тобой это случилось»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми».
5. Будьте постоянно в контакте с ребенком, постарайтесь помочь ему преодолеть тревожное состояние.
6. Продумайте и обсудите тактику оказания помощи и обеспечения безопасности ребенка. При необходимости обратитесь к специалисту.

### Как поступить, если вам сообщили, что ваш ребенок проявляет насилие?

1. Не обвиняйте, не наказывайте ребенка, старайтесь спокойно выслушать его и разобраться в ситуации.
2. Поддержите его словами: «Да, я тебя понимаю, ты попал в трудную ситуацию. Давай мы вместе обсудим, как из нее выйти».
3. Продумайте и обсудите тактику выхода из ситуации и новую стратегию поведения. При необходимости обратитесь к специалисту.
4. Научите ребенка решать споры и конфликты без насилия, при помощи диалога.
5. Обсудите с ребенком возможные последствия его поступков, и ответственность за них.
6. Направьте агрессию и лишнюю энергию ребенка в мирное русло (активные хобби, спорт, тренировки).