

Памятка для родителей «Как распознать признаки травли».

Уважаемые родители!

Травля (или буллинг) — это систематические агрессивные действия одного или нескольких человек по отношению к другому человеку, направленные на причинение вреда. Важно вовремя заметить признаки того, что ваш ребенок мог стать жертвой травли, чтобы предотвратить негативные последствия и оказать своевременную помощь.

Признаки травли:

1. Изменение настроения и поведения:

Ребенок становится замкнутым, раздражительным, подавленным.
Проявляет тревожность, страхи, плаксивость.
Может отказываться говорить о том, что происходит в школе.

2. Физические симптомы:

Частые жалобы на головные боли, боли в животе, тошноту.
Проблемы со сном (трудности с засыпанием, кошмары).
Потеря аппетита или, наоборот, переедание.

3. Отказ от посещения школы:

Ребенок начинает придумывать причины, чтобы не ходить в школу.
Просыпается утром с плохим самочувствием, жалуется на болезни.
Отмечает снижение успеваемости, пропуски уроков без видимой причины.

4. Повреждения и потеря вещей:

Появление синяков, царапин, ссадин, которые ребенок не может объяснить.
Пропажа или порча личных вещей (одежда, учебники, телефон и др.).

5. Социальная изоляция:

Ребенок перестает общаться с одноклассниками, избегает компании сверстников.
Теряет интерес к прежним увлечениям и хобби.
Становится менее общительным дома, проводит больше времени в одиночестве.

6. Самоуничужение и низкая самооценка:

Ребенок говорит о себе негативно, считает себя неудачником.
Высказывает мысли о собственной ненужности, бесполезности.
Может проявлять склонность к самоизоляции и уходу в себя.

Что делать, если вы заметили эти признаки:

1. Поддержите ребенка:

Постарайтесь создать доверительную атмосферу, выслушайте его без осуждения.
Покажите, что вы на его стороне и готовы помочь.

2. Свяжитесь со школой:

Сообщите классному руководителю или школьному психологу о ваших подозрениях. Потребуйте проведения расследования и принятия мер по защите вашего ребенка.

3. Обратитесь за профессиональной помощью:

Если ситуация серьезная, обратитесь к детскому психологу или психотерапевту.

Специалист поможет ребенку справиться с эмоциями и восстановиться после травмирующих событий.

4. Следите за безопасностью:

Объясните ребенку, как важно сообщать взрослым о любой агрессии или угрозах.

Научите его правилам безопасного поведения в социальных сетях и интернете.

5. Будьте внимательны и терпеливы:

Процесс восстановления может занять время, поэтому будьте рядом и поддерживайте ребенка на каждом этапе.

Помните, что ваша любовь, внимание и забота — самые важные факторы в борьбе с травлей. Вместе мы сможем создать безопасную и комфортную среду для наших детей.

Памятка для родителей
«Вместе справимся: помощь и поддержка для родителей
в случае конфликтов среди детей»

1. Поддержите ребенка:

- Создайте доверительную атмосферу: Начните разговор спокойно и без осуждения. Скажите ребенку, что вы всегда на его стороне и готовы помочь.
- Выслушайте внимательно: Позвольте ребенку выразить свои чувства и переживания. Не перебивайте и не критикуйте. Просто слушайте и показывайте, что понимаете его боль.
- Покажите понимание: Подтверждайте словами, что вы понимаете, насколько тяжело ему сейчас. Например, скажите: "Я понимаю, как тебе сейчас трудно, и я здесь, чтобы помочь."
- Не обвиняйте: Избегайте фраз вроде "Почему ты не сказал раньше?" или "Ты должен был..." Вместо этого сосредоточьтесь на поддержке и поиске решений вместе.
- Убедите в своей любви и поддержке: Напоминайте ребенку, что вы любите его и будете поддерживать вне зависимости от обстоятельств.

2. Поставьте в известность образовательное учреждение

- Сообщите классному руководителю: Первым шагом должно быть обращение к классному руководителю. Опишите ситуацию, поделитесь своими наблюдениями и беспокойствами. Учитель должен знать о происходящем, чтобы принять меры.
- Запишитесь на встречу с администрацией: Если проблема серьезная, попросите организовать встречу с директором школы или заместителем по учебно-воспитательной работе. На встрече обсудите конкретные факты и предложите совместные действия.
- Требуйте проведения расследования: Попросите школу провести расследование по факту травли. Это может включать опрос свидетелей, проведение бесед с предполагаемыми агрессорами и их родителями.
- Узнайте о мерах безопасности: Уточните, какие меры предосторожности школа готова принять для обеспечения безопасности вашего ребенка. Это может быть временное изменение расписания, дополнительное наблюдение за классом или сопровождение ребенка на переменах.
- Оставайтесь на связи: После встречи продолжайте поддерживать контакт со школой. Узнавайте о ходе расследования и предпринимаемых мерах. Будьте настойчивы, если чувствуете, что проблема не решается должным образом.

3. Обратитесь за профессиональной помощью:

- Консультация детского психолога: Запишитесь на прием к квалифицированному специалисту, который работает с детьми и подростками. Психолог сможет оценить эмоциональное состояние ребенка, выявить возможные травмы и разработать план терапии.
- Индивидуальные сессии: Регулярные встречи с психологом помогут ребенку проработать свои эмоции, научиться справляться с тревогой и страхом, а также развить навыки уверенного общения и самозащиты.
- Семейная терапия: В некоторых случаях может потребоваться семейная терапия, где специалист помогает наладить общение и поддержку внутри семьи, что особенно важно в период восстановления.

- Групповые занятия: Группы поддержки или тренинги для детей, переживших травлю, могут оказаться полезными. Они помогают ребенку увидеть, что он не одинок в своей ситуации, и дают возможность обменяться опытом с другими.
- Медицинская консультация: Если у ребенка наблюдаются физические симптомы стресса (например, бессонница, головные боли), стоит проконсультироваться с педиатром или неврологом. Врач может назначить соответствующее лечение или направить к нужному специалисту.

4. Следите за безопасностью:

- Объясните важность сообщения о проблемах: Убедитесь, что ребенок знает, что ему нужно незамедлительно рассказывать обо всех случаях агрессии или угроз. Он должен понимать, что вы всегда готовы прийти на помощь.
- Установите правила безопасного поведения: Разработайте четкие правила поведения в школе и вне ее, которые помогут ребенку избегать опасных ситуаций. Например, объясните, как правильно вести себя в конфликтах, как обращаться за помощью и кому звонить в экстренных случаях.
- Контролируйте использование интернета и соцсетей: Современные дети проводят много времени онлайн, где тоже может происходить травля. Установите ограничения на использование гаджетов, следите за активностью ребенка в соцсетях и научите его правилам кибербезопасности.
- Обеспечьте физическую безопасность: Если есть угроза физического насилия, подумайте о дополнительных мерах, таких как сопровождение ребенка в школу и обратно, организация охраняемых маршрутов или привлечение школьных служб безопасности.
- Будьте на связи с учителями и администрацией: Регулярно контактируйте с преподавателями и администрацией школы, чтобы убедиться, что принимаются адекватные меры для обеспечения безопасности вашего ребенка.

5. Будьте внимательны и терпеливы:

- Наблюдайте за изменениями в поведении: Даже после начала лечения и принятия мер по устранению травли, у ребенка могут сохраняться некоторые поведенческие и эмоциональные трудности. Будьте внимательны к любым изменениям в настроении, аппетите, сне и общении.
- Продолжайте оказывать эмоциональную поддержку: Регулярно напоминайте ребенку, что вы рядом и готовы помочь. Показывайте свою любовь и заботу через простые жесты: обнимашки, совместные прогулки, разговоры.
- Дайте время на восстановление: Помните, что процесс исцеления занимает время. Не торопите события и не ожидайте мгновенных результатов. Позволяйте ребенку двигаться в своем темпе.
- Будьте терпимы к ошибкам: Дети могут иногда возвращаться к старым моделям поведения или испытывать трудности в новых ситуациях. Не ругайте их за это, а помогайте находить правильные решения.
- Поддерживайте позитивные изменения: Хвалите ребенка за успехи, даже небольшие. Это поможет укрепить уверенность в себе и мотивацию продолжать работать над собой.

Ваше терпение и внимание сыграют важную роль в процессе восстановления ребенка. Поддерживая его на каждом этапе, вы создадите условия для успешного преодоления трудностей и возвращения к полноценной жизни.