ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как понять, что ваш ребёнок столкнулся с буллингом?»

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Возможные признаки:

- ребёнок не хочет идти в колледж;
- стал тревожным, замкнутым или раздражительным;
- перестал общаться с прежними друзьями;
- избегает разговоров об одногруппниках;
- жалуется на насмешки, угрозы или унижения;
- резко изменилось настроение после использования телефона;
- боится открывать социальные сети или групповые чаты;
- у него появляются проблемы со сном и самочувствием.

Эти признаки сами по себе не доказывают наличие буллинга, но являются поводом для внимательного разговора.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ?

Используйте поддерживающие фразы:

- «Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Я готов(а) тебя выслушать».
- «Ты можешь рассказать мне всё, я не буду тебя осуждать».
- «Ты не виноват(а) в том, что кто-то тебя унижает».
- «Давай вместе подумаем, как можно решить эту ситуацию».
- «Ты не один/одна, мы обязательно найдём помощь».

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

- Обвинять ребёнка в конфликте.
- Обесценивать его переживания.
- Говорить: «Сам виноват», «Дай сдачи».
- Самостоятельно устраивать разбирательство с другими студентами.
- Публиковать конфликт в социальных сетях.
- Угрожать ребёнку наказанием за то, что он рассказал о проблеме.

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТРАВЛЕ

1. Спокойно выслушайте ребёнка.
2. Уточните, что произошло, когда и кто участвовал.
3. Сохраните доказательства, если травля происходила онлайн.
4. Обратитесь к куратору и администрации колледжа.
5. При необходимости запросите консультацию педагога-психолога.
6. При угрозе жизни и здоровью незамедлительно обращайтесь в экстренные службы.

Помните: поддержка семьи - один из важнейших факторов защиты подростка.