

ШАГ 4. Идем к администрации (Письменно!)

Если ситуация не решается с учителем, или она серьезная (отбирают вещи, бьют), пишите **заявление на имя директора**.

- В заявлении сухо излагаете факты: "Прошу разобраться в ситуации систематической травли... со стороны... которая выражается в... Прошу принять меры". Это запускает официальную процедуру .

ШАГ 5. Работаем с психологом

- Не отказывайтесь от помощи школьного психолога. Индивидуальные занятия нужны ребенку, чтобы снять стресс и повысить самооценку.
- Групповые занятия в классе помогают изменить атмосферу в целом.

РАЗДЕЛ 3: ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК — АГРЕССОР (Участник травли)

1. **Не отрицайте.** Если школа вызывает вас на консилиум, не говорите "Мой ангел не мог". Выслушайте факты.
2. **Поговорите с ребенком без крика.** Выясните, почему он это делает

(самоутверждение, давление компании, скука). Объясните последствия для жертвы.

3. **Примите меры.** Подпишите договор о прекращении травли , контролируйте поведение, подключите психолога для работы с вашим ребенком.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ (Список табу)

1. **Не идите "разбираться" с обидчиком лично.** Это уголовно наказуемо (побои, угрозы) и усугубит травлю вашего ребенка ("он ябеда, его мамаша приходит").
2. **Не учите "давать сдачи"**, если ребенок к этому не готов. Это может привести к еще более жестоким избиениям.
3. **Не терпите.** Фраза "Дети сами разберутся" работает только в ссорах равных по силам. В травле — нет.

Помните: Школа — это вы и педагоги. Только в тандеме (администрация + родитель + классный руководитель + психолог+ соц.педагог) можно победить травлю.

Памятка для родителей

«Как распознать, что ребенка травят, и что делать: инструкция по защите»



Уважаемые родители! Подростковый возраст — время испытаний. Иногда дети сталкиваются с жестокостью сверстников. Важно вовремя заметить проблему и правильно на нее отреагировать, чтобы не допустить ситуации, а успешно ее разрешить.

МБОУ СОШ №32
Г.Челябинск

РАЗДЕЛ 1: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ТРАВЯТ? (10 признаков)

Дети часто скрывают травлю, боясь, что станет хуже, или чувствуя стыд. Доверяйте не только словам, но и изменениям в поведении.

Эмоциональные и физические "звоночки":

1. **Нежелание идти в школу:** Ребенок постоянно придумывает причины остаться дома (болит живот, голова), прогуливает.
2. **Подавленность после уроков:** Возвращается домой грустным, раздражительным или агрессивным без видимой причины.
3. **Нарушение сна и аппетита:** Отказ от еды, плохое засыпание, кошмары.
4. **Потеря вещей:** "Потерялись" деньги, сменка, телефон, или ребенок приносит домой чужие, сломанные вещи (не может их защитить).
5. **"Синяки" и "царапины":** Появляются необъяснимые травмы, отговорки стандартные: "сам упал", "случайно задел дверь".
6. **Замкнутость:** Перестал звать друзей в гости, не гуляет во дворе, удалил соцсети или перестал там общаться.

7. **Снижение успеваемости:** Резко упал интерес к учебе, хотя раньше было хорошо.

Социальные маркеры (общение и гаджеты):

8. **Одиночество:** Никто не звонит, не поздравляет с праздниками, ребенка не приглашают на дни рождения.
9. **Тревога при уведомлениях:** Вздрагивает, когда приходит сообщение в телефон, или наоборот, круглосуточно сидит в телефоне, боясь что-то пропустить (кибербуллинг).
10. **Негатив о школе:** Постоянно критикует одноклассников ("они тупые", "они злые") или учителей ("им все равно").

РАЗДЕЛ 2: КАК РЕАГИРОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ (Пошаговый план)

Если вы заподозрили неладное, или ребенок рассказал о травле, действуйте системно.

ШАГ 1. Сохраняем спокойствие и доверие

- **Что делать:** Если ребенок плачет и рассказывает, обнимите его. Скажите: "Я тебе верю. Ты не виноват. Мы справимся, я рядом".
- **Чего НЕ делать:** Не кричать: "Дай сдачи!", "А ты что, тряпка?". Не

обвинять ребенка. Это заставит его замкнуться.

ШАГ 2. Собираем информацию (без паники)

- Аккуратно расспросите: Кто именно? Где? Когда? Что конкретно делали/говорили? Кто еще был рядом (свидетели)? Это нужно для объективной картины.
- Сохраняйте скриншоты переписок (если травля в сети), фиксируйте даты и время.

ШАГ 3. Контактируем с классным руководителем (НО правильно!)

- Не надо набрасываться на учителя с криками посреди коридора.
- **Формула обращения:** "Уважаемый Имя О, у нас возникла проблема. Мой ребенок жалуется на систематические действия со стороны (ФИ детей). Я обеспокоена его состоянием. Давайте встретимся и обсудим план действий. Когда вам удобно?"
- **Важно:** Учитель может не видеть всей картины. Ваша цель — не обвинить учителя, а объединиться для защиты ребенка.