

Уважаемые дети и родители!

Если вы столкнулись с травлей (буллингом) вы можете:

-Сообщить о проблеме классному руководителю.

-Написать заявление на имя директора.

-Обратиться к психологу.

-Использовать детский телефон доверия.



Как выявить буллинг?

Следует очень внимательно отнестись к ребенку, если:

- Поведение ребенка изменилось. Он стал замкнутым, избегает контактов, появились проблемы в межличностных отношениях, ухудшилось настроение, проявились нетипичные эмоциональные реакции - ребенок вдруг стал плаксивым, раздражительным.
- Снизилась успеваемость. Ребенок потерял интерес к учебе, не хочет идти в школу, посыпались тройки и двойки.
- На теле ребенка появились синяки, царапины. Бывает, что он приходит домой в порванной одежде, а его учебники исписаны или изорваны.
- Ребенок жалуется на головные боли, боли в животе, слабость, дрожь. Вы заметили, что у него появились навязчивые движения и действия, например, он накручивает волосы на палец, кусает ногти.
- Ребенок может и сам упомянуть об агрессии, но, как правило, делает это с осторожностью или намеками.
- Ребенок очень нервничает, когда получает новое сообщение или уведомление на мобильном телефоне или планшете.
- Сообщить о травле могут одноклассники, родители других детей или учителя.

◆ Как понять, что это не шутка?

Настоящая шутка никого не унижает. Если тебе или другому человеку больно, неприятно или страшно—это буллинг.

◆ Как защитить себя?

•**Не показывай эмоции** – буллеры ищут реакции.

•**Держись уверенно**—осанка и спокойный голос помогают выглядеть сильнее.

•**Избегай конфликтов**—не провоцируй спор, уходи из ситуации.

•**Обращайся за поддержкой**—друзьям, учителям, родителям.

◆ Что делать, если видишь буллинг?

•**Не будь равнодушным**—помощь может спасти чью-то жизнь.

•**Вмешайся словами:** «Оставь его, это не правильно».

•**Отвлеки жертву:** «Пойдём отсюда».

•**Обратись к взрослым за помощью.**

ТРАВЛЕ – НЕТ !

Иностранное слово «буллинг» звучит в новостных заметках все чаще и чаще. Что же оно означает?



БУЛЛИНГ – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют; не здороваются, отказываются сидеть или стоять рядом, отнимают, портят вещи; толкают, бьют, унижают, угрожают.



КИБЕРБУЛЛИНГ – это то же самое, что и буллинг. Это та же ТРАВЛЯ, но уже через Интернет.

КИБЕРБУЛЛИНГ



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ
НА НОМЕР

8 800 2000 122

1. ОПРЕДЕЛИТЬ
И СФОРМУЛИРОВАТЬ
ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ
КРАТКИЙ ПЛАН
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТЬТЕ
СПИСОК ВОПРОСОВ
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ
С ПСИХОЛОГОМ



TELEFON-DOVERIA.RU

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Центр образования
с.Амгуэмы»

**СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

