

**ТРИ ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ,  
ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ  
ДИСКОМФОРТОМ:**

- Спасибо, что рассказал мне. Я тебе помогу. Мы обязательно с этим разберемся.
- Ты ни в чем не виноват.
- Давай вместе подумаем, что можно сделать. Каким ты видишь выход из ситуации?

**ДЕЙСТВУЙТЕ И БУДЬТЕ НА  
СТОРОНЕ РЕБЕНКА.** Ему, как никогда,  
нужна ваша помощь!

Вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой в Службу Детского телефона доверия, и вместе со специалистами найти выход из непростой ситуации, получить рекомендации, как вести себя, чтобы не усугубить ситуацию, как и чем помочь своему ребенку, подвергнутому травле в школе.

**8-800-2000-122** – Детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

**БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО,  
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**



ежедневно  
с 8:00 до 22:00  
без выходных и  
праздничных дней  
**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
в Камчатском крае

Сайт <https://telefon-doveria.ru/>

*Министерство социального  
благополучия и семейной политики  
Камчатского края  
КГАУ СЗ «Камчатский центр  
социальной помощи «СЕМЬЯ»*

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ**



**8-800-2000-122**  
**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**

## Уважаемые родители !

Ни один ребенок не застрахован от буллинга – психологического террора, избиения, травли одного человека другим, когда ребенка намерено, повторяемо и при неравных силах травят изо дня в день.

Могут ли взрослые быть уверены на 100%, что ребенок расскажет им об издевательствах в школе?

Некоторым детям стыдно говорить о том, что их не принимают в коллективе, что они стали жертвами буллинга. Им страшно разочаровывать нас, родителей, им больно от мысли, что больно из-за этой ситуации может быть нам, поэтому они могут скрывать это.

Если опасения подтвердились, то надежда, что «Все уладится само собой» - пустая надежда.

Будьте готовы, что ребенок может всячески сопротивляться вашему вмешательству в ситуацию.

Вам потребуется время, чтобы объяснить ему, что без взрослых такие проблемы не решить. Как вариант – можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть Вас это не задевает – можно только порадоваться, что есть человек, которому ребенок доверяет.

Посмотрите вместе фильмы, в которых задета тема школьной травли: «Чучело», «13 причин почему», «Или ты, или тебя», «Клуб «Завтрак»».

В этих лентах ребенок сможет видеть ситуацию, схожую с той, в которой он оказался, сможет понять, что проблема не в нем, а в тех, кто инициирует издевательства.

### ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

- искать проблему травли в своем ребенке, («Может, ты сам настраиваешь ребят против себя?»);
  - давать совет «Будь добрее, не груби, постарайся найти общий язык»;
- Всем этим можно лишь усугубить ситуацию.**

