



ПАМЯТКА



«Как научить ребенка справляться с кибербуллингом»

для родителей

Обсуждение кибербуллинга. Поговорите с ребенком о том, что такое кибербуллинг, как его распознать и какие действия считаются неприемлемыми в интернете. Объясните, что дети всегда могут обратиться за помощью к родителям.

Ограничение времени в сети. Установите правила по использованию интернета и социальных сетей. Помогите ребенку развить здоровые привычки и навыки, связанные с цифровыми технологиями.



Безопасные настройки. Научите ребенка настраивать конфиденциальность в социальных сетях и блокировать пользователей, которые ведут себя неподобающим образом.

Поддержка. Ведите открытый диалог с ребенком. Убедитесь, что он чувствует, что может доверять вам и делиться своими переживаниями.

Работа с последствиями интернет-травли. Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему справиться с эмоциями. Поощряйте его занятия любимыми увлечениями и хобби, общение с членами семьи, друзьями

Моделирование поведения. Покажите ребенку пример вежливого, доброжелательного и уважительного общения в интернете.

Развитие критического мышления. Учите ребенка критически относиться к интернет-контенту, чтобы он мог отличать конструктивную критику от буллинга.





ПАМЯТКА



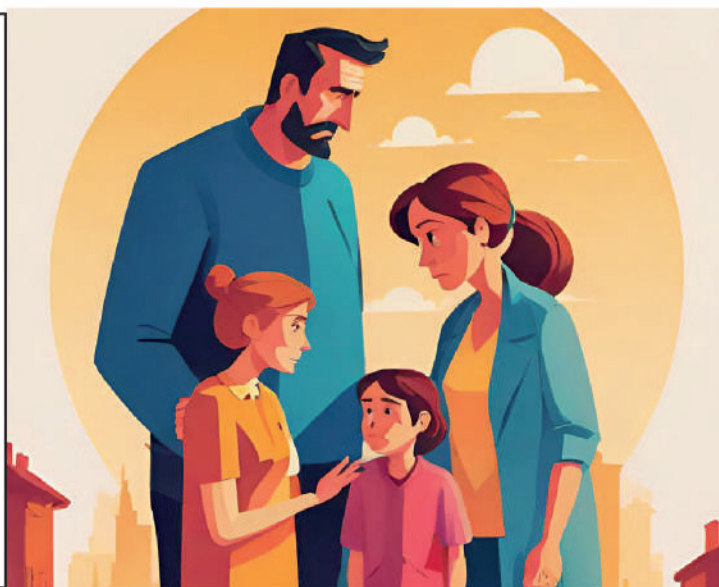
«Как защитить себя от буллинга»

(для учащихся)

Обратитесь за помощью, если вы стали жертвой буллинга, расскажите об этом взрослым, которым доверяете: родителям, учителям, школьному психологу или социальному педагогу.

Позаботьтесь о своем психоэмоциональном состоянии.

Не вините себя: важно помнить, что буллинг – это не ваша вина. Люди, которые обижают других, делают это по своим причинам, а не из-за вас.

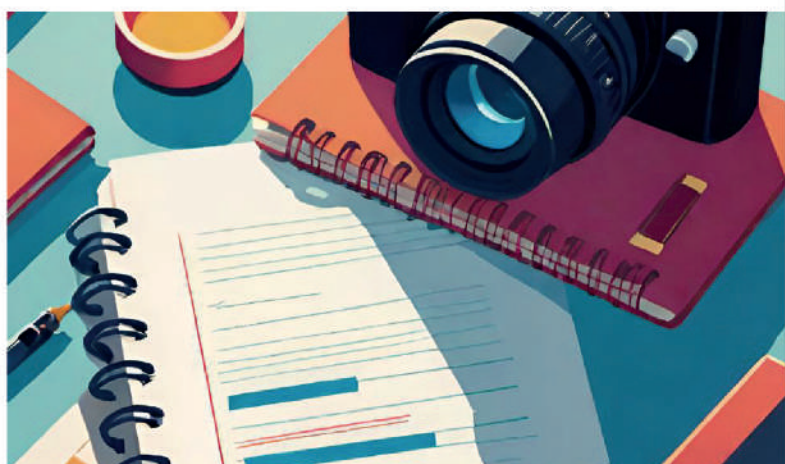


Научитесь защищать свои границы.

Говорите «нет» уверенно: если кто-то обижает вас словами или действиями, прямо и спокойно скажите, что вам это не нравится.

Укрепляйте уверенность в себе

Работайте над собой и развивайте уверенность в себе. Когда вы уверены в своих силах, вам будет легче защищать свои границы и не позволять никому манипулировать вами.



Документируйте инциденты.

Собирайте доказательства буллинга: ведите дневник, сохраняйте скриншоты сообщений, чтобы в случае необходимости у вас были факты для обращения за помощью.



ПАМЯТКА

«КАК СОЗДАТЬ ШКОЛЬНУЮ СРЕДУ БЕЗ БУЛЛИНГА»
(ДЛЯ ПЕДАГОГОВ)



БЕЙТЕ ТРЕВОГУ ПРИ МАЛЕЙШИХ ПРОЯВЛЕНИЯХ АГРЕССИИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ТРАВЛИ!



Будьте внимательны к поведению учеников. Следите за динамикой в классе: кто часто остается в стороне, кто становится объектом шуток или проявляет агрессию. Вовремя замеченные признаки буллинга помогут предотвратить конфликт.

Создавайте положительные примеры взаимодействия.

Организируйте групповые задания, чтобы дети могли вместе решать задачи, учась поддерживать друг друга. Это укрепляет командный дух и улучшает отношения в коллективе.



Проводите занятия о личных границах и уважении.

Планируйте классные часы, где ученики смогут обсудить, что такое личные границы и почему важно уважать чувства других.

Работайте в сотрудничестве с родителями. На собраниях обсуждайте, как семья может помочь ребенку чувствовать себя увереннее, объясняйте, как важно вовремя замечать изменения в поведении ребенка, связанные с буллингом.





ПАМЯТКА



«Что делать, если ребенок столкнулся с буллингом» (для родителей)

Сохраняйте спокойствие и поддержите ребенка. Важно, чтобы он чувствовал, что может вам довериться.

Не обвиняйте его и не обесценивайте ситуацию. Дайте понять, что вы на его стороне.

Выслушайте ребенка и выясните подробности конфликта. Пусть он расскажет, что именно, где и как происходит, кто участвует в буллинге.

Чем больше вы знаете, тем эффективнее сможете помочь.



Не учите ребенка давать сдачи. Ответная агрессия может усугубить ситуацию.

Лучше научить его сохранять спокойствие, игнорировать обидчика или искать поддержку у взрослых дома и в школе.

Свяжитесь с педагогами и администрацией школы. Буллинг – это серьезная проблема, и школа должна принять меры.

Обсудите ситуацию с классным руководителем, школьным психологом, завучем или директором, чтобы найти совместное решение.

Главное – быть рядом с ребенком, поддерживать его и не оставлять ситуацию без внимания.



«Что делать, если ребенок подвергается буллингу в школе» (для родителей)



Слушайте ребенка.

Постарайтесь создать атмосферу доверия, чтобы он чувствовал себя комфортно, рассказывая о том, что с ним происходит. Не перебивайте и не осуждайте. Выслушайте его чувства и переживания.

Соберите информацию.

Узнайте подробности о том, что именно происходит в школе, кто участвует в травле, когда и где это происходит.

Это поможет вам понять масштаб проблемы и разработать план дальнейших действий.

- Поддержите ребенка. Объясните ему, что он не один, и что проблема решаема.
- Поддержка и уверенность родителей играют ключевую роль в восстановлении самооценки ребенка.

Поговорите с учителями и представителями школьной администрации. Сообщите о проблеме в школе и классе.

Объясните ситуацию учителям, школьному психологу, социальному педагогу.

Школа обязана принять меры для предотвращения травли и обеспечения безопасности ребенка.



Главное – быть рядом с ребенком, поддерживать его и не оставлять ситуацию без внимания.



«Профилактика буллинга в школе» (для педагогов)

Будьте внимательными к отношениям среди учеников, чтобы вовремя заметить первые признаки буллинга.

Это может быть не только физическое насилие, но и словесные оскорбления, изоляция, игнорирование и манипуляции.

Регулярно говорите с детьми о важности уважения к людям независимо от их внешности, происхождения, интересов или особенностей.

Проводите занятия, направленные на развитие эмпатии, понимания чувств других людей, умения ставить себя на место другого человека.

Обеспечьте доступность информации для всех учеников. Проводите мероприятия, ориентированные на разнообразие, и создавайте атмосферу, в которой каждый чувствует себя включенным в процесс и его ценным участником.

Постоянно напоминайте ученикам, что они могут обратиться к вам или другим педагогам, если столкнутся с буллингом.

Создайте среду, в которой дети будут чувствовать себя в безопасности и смогут делиться своими проблемами.



Главное – быть рядом с ребенком, поддерживать его и не оставлять ситуацию без внимания.