

## **Памятка для родителей по профилактике буллинга:**

### **Что делать если вы узнали, что ваш ребенок стал жертвой буллинга?**

1. Не закрывайте глаза на проблему, нужно обязательно поговорить с ребенком о том, что происходит и что в этом нет его вины.

#### **Фразы, которые помогут начать диалог:**

«Я тебе верю»

«Мне жаль, что с тобой это случилось»

«Это не твоя вина»

«Хорошо, что ты мне об этом сказал»

«Я люблю (уважаю) тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

2. Обратитесь за помощью к педагогам.

4. Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения.

Возможно у него сложился определенный стереотип поведения. Но если он на стандартные обстоятельства станет реагировать неожиданным образом, то, возможно, ему удастся не только озадачить агрессора, но и сделать шаг к преодолению стереотипа (пусть он сделает то, чего от него совсем не ожидают).

6. Постарайтесь обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать требованиям учебного заведения.

7. Обязательно предупредите учителей о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.).

8. Не следует приходить в учебное заведение и лично разбираться с обидчиками своего ребенка, следует поставить в известность классного руководителя.

## **Профилактика кибербуллинга**

### **Что делать, если ребенок стал жертвой кибербуллинга:**

1. Сохраняйте спокойствие. Ваша главная задача оказать эмоциональную поддержку ребенку.

2. Отправьте обидчика в черный список, если не помогает, смените электронный адрес или страницу в социальной сети вашего ребенка.

3. Если вы обнаружили, кто именно является источником угроз, сообщите об этом родителям агрессора или администрации школы, в которой он учится.

4. Сохраните свидетельства этого события. Сделайте копии полученных сообщений. В случае повторения угроз - обращайтесь в правоохранительные органы.

## **Как отслеживать деятельность ребенка в интернете**

1. Лучше держите компьютер в оживленном месте квартиры, а не в комнате у ребенка - так вы сможете легко следить за его использованием.

2. Не подключайте смартфон вашего ребенка к Интернету - таким образом вы сократите его времяпрепровождение в сети.

3. Убедите ребенка, что он может спокойно рассказать вам о том, что стал жертвой издевательств в Интернете.
4. Расскажите детям, как можно защититься в Интернете: объясните, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии. Проведите разъяснительную беседу, чтобы ребенок не контактировал с людьми намного старше его.
5. Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека.
6. Если интернет-общение становится негативным, то его следует прервать и не возобновлять. Нельзя делиться с виртуальными знакомыми персональной информацией, а встречаться с ними в реальной жизни без разрешения родителей.

#### **Что делать, если ваш ребенок является агрессором:**

1. Не ругайте, а начните разговор из позиции: «Я вижу проблему и хочу тебе помочь». Расскажите ребенку о вреде буллинга и кибербуллинга.
2. Развивайте эмпатию и объясните, что чувствует жертва.
3. Напомните ребенку, что буллинг и кибербуллинг могут иметь очень серьезные правовые последствия.
4. Научите ребенка правильно справляться со стрессом. Агрессия направленная на других может являться способом снять напряжение и избавиться от ярости, которая накопилась в ребенке и не нашла себе выхода. Можно предложить ему выбрать спортивную секцию или кружок по интересам.
5. Помогите ребенку проявить себя и реализовать свои лидерские качества в позитивном ключе.