

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

Действовать нужно безотлагательно, и начать следует вот с чего:

1. Нужно усвоить для себя, что травля это травля, и ответствен за неё не ребёнок, каким бы «нестандартным» он ни был.
2. Объяснить это ребёнку. Он должен знать, что его вины в том, что он стал жертвой буллинга нет. Проблема, вероятно, есть, но вины нет и быть не может.
3. Рассказать это преподавателям. Постараться найти взаимопонимание с педагогами.
4. Объясните это группе (лучше через педагогов). Взрослый должен сказать им, что то, чем они занимаются травля, и это недопустимое поведение. Вот только «давить на жалость» при этом ни в коем случае нельзя. Вопрос должен ставиться не в форме «Представляете, как ему плохо?», а только: «Как вам было бы на его месте? Что чувствовали бы вы?». Иногда, если видно, что изменить к лучшему ситуацию не в ваших силах, единственным правильным решением будет перевести ребёнка.
5. Посоветуйте ребёнку изменить тактику поведения. Стереотип сложился - любой поступок предсказуем. Но если он на стандартные обстоятельства отреагирует неожиданным образом, то,

**Линия помощи «Дети онлайн»  
8-800-25-000-15**

Если Ваш ребенок столкнулся с кибербуллингом, Вы можете обратиться в службу телефонного консультирования по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи, где Вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.

**Что делать, если ваш ребенок  
является не жертвой, а агрессором**

- o Просветите ребенка о вреде кибербуллинга. Ваш ребенок может еще не понимать какими разрушающими могут быть последствия его действий для психики жертвы.
- o Научите вашего ребенка сочувствию и пониманию, и попытайтесь помочь ему посмотреть на ситуацию с точки зрения жертвы.
- o Напомните ребенку, что кибербуллинг может иметь очень серьезные правовые последствия.
- o Научите ребенка правильно справляться со стрессом. Кибербуллинг может быть способом снять напряжение и избавиться от ярости, которая накопилась в вашем ребенке и не нашла себе выхода.
- o Скажите ребенку, что будете отслеживать его деятельность в Интернете и, если его поведение не улучшится, то вы лишите его доступа к компьютеру.

**Памятка родителям**

**«Буллинг и  
кибербуллинг. Как  
помочь ребенку  
побороть агрессию»**



**Буллинг** - это социально-психологическое явление, свойственное преимущественно организованным коллективам, связанное с преднамеренным систематическим повторяющимся агрессивным поведением, включающим неравенство власти или силы.