



Памятка для родителей

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ШКОЛЕ

1. Что важно понимать:

Травля – это не просто ссора, а систематическое издевательство над ребёнком.

Она может быть как *открытой* (дразнят, бьют, обзывают), так и *скрытой* (игнорирование, исключение из группы, кибертравля)

В неё могут быть вовлечены не только обидчики, но и молчаливые свидетели.

2. Как понять, что ребёнок может быть в ситуации травли:

Обратите внимание на:

- внезапные изменения в поведении - замкнутость, раздражительность, страх идти в школу;
- снижение успеваемости, потерю интереса к общению и занятиям;
- частые жалобы на недомогание или просьбы не идти в школу;
- потерю личных вещей, синяки или скрытность.

3. Что делать, если Вы подозреваете травлю:

- Спокойно поговорите с ребёнком, дайте понять, что вы рядом и верите ему.
- Сохраняйте спокойный тон, не обвиняйте и не стыдите.
- Уточните, что именно происходит и кто вовлечён.
- Сообщите о ситуации классному руководителю, психологу или администрации.
- Действуйте вместе со школой, а не в одиночку.

4. Как можно предупредить травлю:

- ✓ С раннего возраста учите ребёнка уважать личные границы – свои и других.
- ✓ Развивайте уверенность, умение говорить о своих чувствах и просить о помощи.
- ✓ Обсуждайте, что смеяться над другими – это не норма, а молчать, видя обиду – значит поддерживать её.

ПОМНИТЕ

- Ребёнок не должен «терпеть» травлю ради «закалки характера».
- Ранняя реакция семьи и школы помогает предотвратить тяжёлые последствия.
- Поддержка семьи – один из главных факторов безопасности ребёнка.



Полезные интернет-ресурсы

- <https://травлинет.рф/> - материалы и помощь по профилактике травли.
- <https://безтравли.рф/> - практические советы для родителей и детей.
- <https://каждыйважен.рф/> - программы для школ и семей.

