

Безопасная школа: вместе против буллинга и травли

Дорогие ребята, уважаемые родители и педагоги!

Школа — это не только место для получения знаний, но и пространство, где каждый ребенок должен чувствовать себя в безопасности, уважении и принятии. К сожалению, иногда возникают ситуации конфликтов, давления, отвержения или травли (буллинга), которые могут серьезно повлиять на психологическое и физическое здоровье ребенка.

Что такое буллинг и чем он опасен?

Буллинг — это повторяющиеся акты агрессии, унижения, издевательств или травли со стороны одного человека или группы. Он может быть:

- **Физическим** (толчки, побои, порча вещей).
- **Психологическим** (оскорбления, насмешки, унижение, сплетни, бойкот, изоляция).
- **Кибербуллингом** — травля в интернете и через социальные сети (оскорбительные сообщения, публикация личных данных или унижительных фото/видео, создание травлящих групп).

Последствия могут быть очень серьезными: снижение самооценки, тревожность, нежелание идти в школу, депрессия, проблемы со здоровьем.

Ваша реакция имеет значение!

Для учащихся:

- **Если вы подвергаетесь травле:** Помните — это НЕ ваша вина. Не оставайтесь один на один с проблемой.
- **Если вы стали свидетелем буллинга:** Ваше молчание поддерживает агрессора. Поддержка, даже простая фраза "Прекрати, это несправедливо", может помочь жертве. Расскажите о ситуации взрослому, которому доверяете.
- **Если вы понимаете, что сами участвуете в травле:** Остановитесь. Попробуйте понять, что движет вашими действиями. Обратиться за помощью, чтобы разобраться в себе, — это шаг сильного человека.

Для родителей:

- **Тревожные сигналы:** ребенок не хочет идти в школу, стал замкнутым или раздражительным, ухудшилась успеваемость, появились частые жалобы на здоровье, потерял вещи или они приходят в негодность, избегает социальных сетей или, наоборот, демонстративно расстраивается после использования гаджетов.
- **Что делать:** самый важный шаг — открыто и спокойно поговорить с ребенком, дать понять, что вы на его стороне. Не игнорируйте его переживания. Не бойтесь обращаться в школу для решения проблемы системно.

Когда и зачем можно обратиться к школьному психологу?

Школьники, вы можете прийти, если:

- Вы стали жертвой буллинга, кибербуллинга или ощущаете себя отвергнутым в классе.
- Вы — свидетель травли и не знаете, как правильно поступить.
- У вас конфликт с одноклассниками или учителями, который не получается решить.
- Вам просто тяжело, тревожно, нет взаимопонимания с окружающими, и нужна поддержка и конфиденциальный разговор.

Родители, вы можете обратиться, если:

- Замечаете признаки, которые могут указывать на то, что ваш ребенок вовлечен в ситуацию буллинга (как в роли жертвы, так и агрессора или свидетеля).
- Получили информацию от ребенка или учителя о возможной травле.
- Хотите получить совет, как правильно поддержать ребенка, выстроить с ним доверительный диалог.
- Нужна помощь в конструктивном взаимодействии со школой по поводу конфликтной ситуации.

Работа психолога — это конфиденциально и безопасно. Цель — не наказание, а помощь в понимании ситуации, поиск решений, восстановление психологического комфорта и безопасной атмосферы. Мы действуем в интересах ребенка.

Обратиться за помощью можно к специалистам:

- **УК №1 Педагог-психолог:** Николаева Ольга Александровна
- **График работы:** Пн-Пт, с 8:00 до 15:42
- **Кабинет:** № 216
- **УК №2 Педагог-психолог:** Милохина Ирина Владимировна
- **График работы:** Пн-Пт, с 8:00 до 15:42
- **Кабинет:** № 18
- **УК №3 Педагог-психолог:** Бородулина Наталья Михайловна
- **График работы:** Пн-Пт, с 8:00 до 15:42
- **Кабинет:** № 201
- **УК №4 Педагог-психолог:** Готка Наталья Константиновна
- **График работы:** Вт-Чт, с 10:00 до 15:42
- **Кабинет:** № 18
- **УК №5 Педагог-психолог:** Куницына Светлана Николаевна
- **График работы:** Пн-Пт, с 8:00 до 15:42
- **Кабинет:** № 27

Мы вместе можем создать среду, в которой нет места жестокости и равнодушию. Ваше обращение — первый шаг к решению проблемы.