

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



**ВКонтакте**



**Telegram-канал**



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР**



**ВКонтакте**



**Telegram-канал**

### **НАЗВАНИЕ ЦЕНТРА**



<https://ссылка на центр в ВКонтакте>



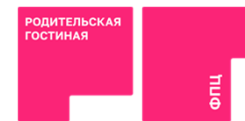
адрес центра



<https://ссылка на сайте центра>



<https://ссылка на телеграм-канал>



РОДИТЕЛЬСКАЯ  
ГОСТИНАЯ

ФПЦ



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР**

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК СТАЛ ОБЪЕКТОМ ТРАВЛИ?**

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Подростковый возраст сопровождается множеством вызовов, и один из них - социализация. Не у всех она проходит гладко. Подросток может сталкиваться с небольшими конфликтами, но что делать, если он подвергся систематическому агрессивному поведению со стороны сверстников: оскорблениям, унижениям и физическому насилию?

Противостоять травле одному сложно! Это требует сил, времени и огромной смелости. Не каждый способен защитить себя, кому-то может не хватить психологической устойчивости.

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ, РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:**

## **1** ПОГОВОРИТЕ С ПОДРОСТКОМ

Если вы подозреваете, что ваш ребенок стал объектом травли, будет полезно обсудить это с ним. Расскажите, какие изменения в его поведении и состоянии вы заметили. Спросите, хочет ли он поговорить об этом. Аккуратно задавайте уточняющие вопросы, расспрашивайте про детали ситуации. Слушайте внимательно и эмпатически. Уточните, нужна ли подростку помощь и какая.

## **2** ОКРУЖИТЕ ПОДРОСТКА ЗАБОТОЙ И ПОДДЕРЖКОЙ

Избегайте обвиняющих высказываний и предложений, таких как: "Ты сам провоцируешь" или "Почему бы тебе не дать сдачи?" Помните, что ваш ребенок переживает трудный период и не понимает, почему его дразнят или задевают, а найти самостоятельное решение ситуации он не в силах. Поддержите короткими и однозначными фразами: "Я понимаю тебя", "Я люблю тебя", "Я сделаю все, что от меня зависит, чтобы тебе помочь".

## **3** РАССКАЖИТЕ ПОДРОСТКУ О МЕТОДАХ ЗАЩИТЫ ОТ ТРАВЛИ

Не стоит реагировать агрессией на агрессию - это не принесет конструктивного результата. Если есть такая возможность, лучше физически уйти от обидчиков и попросить взрослых вмешаться в конфликт. Подросток всегда может обратиться за помощью к взрослому: маме, папе, учителю, психологу, завучу или учителю из другого класса.

## **4** ПОМНИТЕ, ЧТО ШКОЛА - ВАШ СОЮЗНИК В РЕШЕНИИ ВОПРОСА

Если травля среди подростков происходит в школе или другом образовательном учреждении, то вам стоит поговорить о случившемся с педагогом вашего ребенка, психологом или директором учреждения. Поделитесь своими наблюдениями и постарайтесь построить разговор в конструктивном ключе: почти всегда педагоги заинтересованы в том, чтобы решать подобные школьные конфликты, но могут не замечать их в силу высокой загрузки.

## **5** БЕЗОПАСНОСТЬ - ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

В случае, если речь идет о физической агрессии в школе, помните, что вы всегда можете на время разрешить своему подростку не посещать учебное заведение. Лучше запастись терпением и сначала решить все сложности в коллективе, и вернуться туда, когда это станет безопасно для вашего ребенка.

Если проблема кажется неразрешимой или ее решение займет много времени, а также, если агрессия идет со стороны педагогического состава и не решается руководством учреждения, рассмотрите возможность перевода в другую школу. Смена школы - это не знак слабости или побег, это забота о благополучии вашего ребенка.

## **6** ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ

Если ваш ребенок тяжело переживает издевательства, замыкается, испытывает уныние, тревогу, головные боли, вы можете также обратиться к специалисту-психологу. Ваш первый визит может быть совместным, чтобы вы могли поддержать своего ребенка, если ему это нужно.