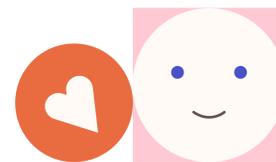


Чтобы разобраться в теме ещё больше:

В ситуации травли поддержка нужна и детям, и родителям. В этом чек-листе вы найдёте контакты государственных и благотворительных организаций, где вам окажут вам психологическую и информационную помощь, а также приёмы, которые позволят стабилизировать настроение и самооценку ребёнка.



Службы поддержки детей и родителей:

8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)

Всероссийский детский телефон доверия

8-800-600-31-14 (бесплатно, круглосуточно)

Всероссийская горячая линия психологической помощи родителям Минпросвещения РФ на базе ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ);

8-495-624-60-01 (оплата по тарифу оператора для звонков на городские номера, круглосуточно)

Детский телефон доверия Минпросвещения РФ на базе МГППУ. Также по четвергам с 17:00 до 21:00 по московскому времени на этой линии принимает юрист.

8-800-444-22-32 (бесплатно, круглосуточно)

Горячая линия консультационной помощи родителям в рамках нацпроекта «Образование».

8-800-500-44-14 (бесплатно, 10:00—20.00)

Горячая линия поддержки по вопросам буллинга благотворительного проекта «Травли.NET».

Приёмы для поднятия детской самооценки и улучшения самочувствия:



Научите ребёнка замечать приятные мелочи.

Когда пойдёте с ним гулять, начните обозначать вслух что-то красивое и классное: ароматный цветник, интересное граффити, необычное облако. Потом станьте играть в это и дома: замечайте хорошие мелочи в поступках друг друга. Это упражнение поможет ребёнку понять, что важны не только большие достижения, но и маленькие шаги, которыми он двигается к главной цели.



Заведите для него коробку «счастливых записок».

Пусть каждый раз, когда с ребёнком случается что-то хорошее, он фиксирует это на бумаге и кладёт её внутрь. Когда ему будет грустно и тревожно, он сможет к ним вернуться и вспомнить, что, кроме неудач, у него было много радостных событий.



Создайте дневник благодарности.

Пусть ребёнок каждый вечер перед сном записывает три вещи, в чём он был молодец и за что хочет сказать себе спасибо. Например: «Спасибо, что не испугался сложного задания на контрольной», «Спасибо, что не ответил в школе агрессией на агрессию». Если какие-то благодарности вызовут у вас тревогу, спокойно обсудите эту тему с ребёнком.