

## Что делать для профилактики кибербуллинга?

- Выслушайте впечатления ребенка от его общения в Интернете.
- Оговорите с ребенком правила пользования компьютером и расскажите, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире.
- Будьте внимательны, если ребенок после пользования Интернетом или просмотра сообщений расстроен, если удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость в школе.

**Важно помнить:** отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, травле и насилию, включая воздействие через Интернет.

## Как помочь ребёнку быть принятым, научиться дружить?

- Беседуйте об отношениях ребёнка со сверстниками.
- Не критикуйте его друзей, тактично подсказывайте, как решать конфликты.
- Уважайте секреты ребёнка.
- В общении с ребёнком стремитесь к диалогу и пониманию: интересуйтесь переживаниями ребёнка, делитесь своими.
- Учите договариваться и обсуждать правила.

## Как развивать уверенность в себе ребёнка и его самостоятельность?

- Не спешите за ребёнка делать то, что он может сделать сам. Хвалите за самостоятельность, умелость, готовность помочь.
- Обсудите, какие бы поручения ребёнок мог бы иметь по дому.
- Постепенно расширяйте зону ответственности ребёнка.
- Проявляйте сопереживание в его усилиях. Каждый может ошибаться.
- Будьте требовательны, справедливы, откровенны, последовательны.

## Как помочь ребёнку в учёбе?

- Интересуйтесь содержанием предметов, которые ребёнок изучает в школе.
- Поощряйте усердие ребёнка, стремление разобраться в сложном материале.
- Поддерживайте авторитет учителей.
- Общайтесь с учителями ребенка, получайте обратную связь о его учебных достижениях, мотивации, способностях. Обращайтесь за советами и рекомендациями.
- Сотрудничайте с учителями и учите сотрудничеству ребёнка.
- Поддерживайте участие ребёнка в кружках, секциях.

## Как обеспечить психологическое благополучие ребёнка?

- Поддерживайте здоровый образ жизни ребёнка.
- Не включайте ребенка в семейные конфликты.
- Проявляйте веру в своего ребёнка, его возможности.
- Поддерживайте его инициативы.
- Развивайте духовные потребности, а не только материальные.

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ:

Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться к специалистам, например, в Республиканский центр психологической помощи, г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3.

<https://rcpp.by>  
**+375 17 300 1006**

Материалы созданы в сотрудничестве с проектом «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования», реализуемого Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь в партнерстве с Министерством образования Республики Беларусь.



юнисеф   
для каждого ребенка



ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**О СОЗДАНИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ  
БЕЗОПАСНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**



## Как обеспечить психологическую безопасность ребенка

Психологическая безопасность образовательной среды – это состояние защищенности учащегося от угроз его достоинству, эмоциональному благополучию и разделяемое другими позитивное мировосприятие.

А главное – это отсутствие психологических травм, которые могут нарушить личностное развитие.

Важно своевременно заметить, что у ребенка проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками. Подскажут следующие признаки:

**1. Скрытность и замкнутость.** Особенно, если раньше он рассказывал о школе и охотно отвечал на ваши вопросы.

**2. Постоянная агрессия.** Если ребенок ругает учителей и одноклассников, постоянно их в чем-то обвиняет.

**3. Не общается с одноклассниками.**

**4. Ребенка не зовут одноклассники в гости и сами к нему не приходят.**

**5. Нежелание ребёнка участвовать во внешкольных совместных мероприятиях.**

**6. Пропуски уроков.**

**7. Часто жалуется на конфликты в классе.**

Такие жалобы ни в коем случае не стоит оставлять без внимания, ожидая, что все наладится, само собой. Обращайтесь к учителю, проконсультируйтесь со школьным психологом, если не знаете, как самостоятельно справиться с этой проблемой.



## Что могут сделать родители для защиты интересов ребёнка и обеспечения психологической безопасности образовательной среды?

- Полноценно участвуйте в жизни ребёнка, включая и онлайн-жизнь.
- Прислушивайтесь к желаниям и потребностям ребёнка.
- Обязательно выслушивайте, когда он рассказывает о ситуациях унижения и оскорбления в школе. При этом не давайте оценку, а уточняйте у ребенка, что он чувствовал в тот момент, и что чувствует сейчас.
- Проявляйте свою готовность помогать ребенку в сложных жизненных ситуациях.
- Разговаривайте с детьми о своем негативном отношении к насилию и буллингу, о недопустимости унижения и оскорбления человека, независимо от возраста, пола, профессии, взглядов и т.д.
- В конфликтных ситуациях сохраняйте спокойствие и контролируйте свои негативные эмоции.

## ВАЖНО! Беседа с ребенком, больше узнавайте о его переживаниях:

- С каким настроением ты сегодня проснулся?
- Что нового ты узнал за этот день?
- Что заставило тебя сегодня улыбаться?
- Кем ты восхищаешься?
- Помог ли ты сегодня кому-нибудь?
- Что может тебе помочь поднять настроение?
- Каким ты хочешь увидеть завтрашний день?
- О чем ты думаешь перед сном?
- О чем ты сегодня мечтал?

## Как улучшить общение с ребенком?

- Помните, ребёнок имеет право на негативные эмоции. Дайте выпустить пар, а затем анализируйте случившееся.
- Если хотите сделать замечание, то лучше говорите о своих чувствах, переживаниях, отмечая факты поведения, поступков ребёнка и те следствия к которым они приводят.
- Не обесценивайте значимость виртуальной жизни ребёнка (она для него так же реальна, как и настоящая жизнь).
- Договоритесь о временных лимитах игр и занятий в виртуальной среде, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- Сохраняйте требование соблюдения ребёнком режимных моментов, времени возвращения домой. Обсуждайте изменения правил.
- Поддерживайте и развивайте семейные традиции (в организации праздников, отдыха, чтения, уборки, домашних заготовок, хобби и т.п.).

