

Как можно предотвратить притеснение (буллинг)?

- Всячески поощрять приглашение одноклассников ребенка в гости, и особенно тех, кому симпатизирует. Участвуйте в общении, располагайте к себе и своему ребенку. Даже отъявленные драчуны будут смотреть Вам в рот, если Вы можете часами рассказывать о марках автомобилей, и вряд ли после этого обидят Вашего ребенка.
- Создать «буферную зону». Ребенку важны не только сторонние наблюдатели, но и люди, не дающие его в обиду. Наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, составляющая своеобразную «буферную зону», которая сможет помочь ему в трудной ситуации. Научите не бояться своих одноклассников, у которых не меньше проблем, чем у него. Помогайте ребенку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу.
- Учить не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей. Стараться не показывать слабость и страх перед агрессорами. Вместо просьб о помиловании уметь постоять за себя (может быть, озадачивая их неожиданными вопросами, например: Что ты хочешь показать мне этим поведением?; Чего ты хочешь добиться?).
- Выбатывать адекватную самооценку. Пользоваться правилами: хвалить при всех, ругать наедине; не смешивать личность ребенка и его поступки; не манипулировать ребёнком, стараясь вызвать чувство вины; принимать неудачи как важную часть жиз-

Записаться на консультацию к специалистам нашего Центра Вы можете по телефонам

В Полевском:

8 (343 50) 7-19-34, 8-904-548-45-41

в Екатеринбурге:

8 (343) 338-77-49, 8-922-100-58-82

На первом приеме при себе необходимо иметь паспорт и свидетельство о рождении ребенка!



Ждем Вас и Ваших детей!

Контактная информация:

623384, Свердловская область, г. Полевской,
мкр-н Черemuшки, 24

(вход с ул. Коммунистическая)

Директор - Пестова Ирина Васильевна

Тел./ факс: (34350) 5-77-87

E-mail: centerlado@yandex.ru

620039, г. Екатеринбург,

ул. Машиностроителей, 8



Государственное бюджетное
учреждение
Свердловской области
**Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи «ЛадO»**



**Что делать, если
Ваш ребенок
стал жертвой притеснения
(буллинга) в школе?**

рекомендации для родителей

г. Полевской

Буллинг (от англ. “bully” – хулиган, драчун, насильник) – психологический термин, избивание, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление. Буллинг может проявляться в физическом насилии, угрозах, а также вербальной агрессии и унижении, злоупотреблении силой (властью) для подавления и оскорбления.

Кто может стать жертвой буллинга?

В позиции жертвы буллинга может оказаться ребенок, имеющий какие-либо особенности, выделяющие его из общей массы сверстников. Поводом для неприятия могут стать этническая или культурная принадлежность, сексуальная ориентация, принадлежность к той или иной религиозной конфессии, социальный статус или другие отличия. Часто подвергаются буллингу дети с отклонениями в развитии, имеющие видимые анатомические дефекты. Такие проблемы ребенка, как заикание, энурез, гиперактивность, слабое зрение и необходимость постоянного ношения очков, могут сделать его уязвимым. Особенности внешности, слишком высокий или низкий рост, отличающиеся от сверстников интеллектуальные способности могут вызвать негативное отношение одноклассников.

Применение к ребенку в семье физического наказания может сделать его как агрессором, так и жертвой буллинга, так как со-

Признаки того, что ребенок стал жертвой буллинга:

- ребенок вдруг начинает болеть и стремится уклониться от обучения,
- отказывается выходить из дома и ходить в школу,
- снижается успеваемость,
- у него несчастный внешний вид,
- нет друзей,
- никто не хочет с ним сидеть за партой,
- ребенок - постоянный объект шуток и юмора,
- ребенок часто приходит с синяками и в порванной одежде,
- ребенка не зовут на дни рождения, и к нему никто не приходит,
- ребенок говорит, что ему не у кого спросить домашнее задание,
- на соревнованиях дети говорят: «Только не с ним!»,
- он часто проводит время дома в одиночестве,
- никогда не приводит домой друзей,
- выбирает длинный и неудобный путь в школу,
- крадет деньги у родителей (чтобы разда-

Как реагировать на сообщение ребенка о притеснении со стороны сверстников?

1. Отнеситесь к данной информации серьезно.
2. Попробуйте оставаться спокойными.
3. Выясните, насколько велика угроза для жизни ребенка.
4. Успокойте и поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».
5. Не пытайтесь найти, в чем виноват ребенок, чем он вызвал такое отношение к себе. Убеждение, что жертва сама виновата в травле – ложное! Поиски «неправильного» поведения подкрепляют позицию жертвы, давая понять ребенку, что он сам виноват в таком отношении окружающих.
6. Отвечайте на вопросы и постарайтесь помочь ребенку преодолеть тревогу.
7. Продумайте и обсудите тактику оказания помощи и обеспечения безопасности ребенка.
8. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно («зоны успешности»), есть люди, которые его ценят и уважают, и они могут быть привлечены для решения проблемы.

Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства со стороны родителей, простой демон-

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

- ⇒ Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.
- ⇒ Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
- ⇒ Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.
- ⇒ Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
- ⇒ Общайся не только с людьми своего пола.
- ⇒ Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других не-правильное.

Записаться на консультацию к специалистам нашего Центра можно по телефонам

В Полевском:

8 (343 50) 7-19-34, 8-904-548-45-41

в Екатеринбурге:

8 (343) 338-77-49, 8-922-100-58-82

На первом приеме при себе необходимо иметь паспорт и свидетельство о рождении ребенка!



Контактная информация:

623384, Свердловская область, г. Полевской,
мкр-н Черемушки, 24

(вход с ул. Коммунистическая)

Директор - Пестова Ирина Васильевна

Тел./ факс: (34350) 5-77-87

E-mail: centerlado@yandex.ru

620039, г. Екатеринбург,

ул. Машиностроителей, 8

E-mail: ladockb@mail.ru

Сайт: www.ccenterlado.ru



Государственное бюджетное
учреждение
Свердловской области
Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи «Ладо»



**Что такое притеснение
(буллинг)**

**и что делать если ты
стал его участником?**

г. Полевской

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

Что же такое буллинг?

И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор - тот, кто притесняет (или обидчик);

«Агрессята» - те, кто поддерживают агрессора;

Наблюдатели - временные участники буллинга;

Жертва - тот, кого притесняют.

Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!

Ты вправе иметь собственное мнение!

Рассказать о случившемся и обратиться за

Телефон доверия для детей и подростков
+7 (343) 30-77-232, 8-800-300-83-83,
круглосуточно.

Общероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122,
круглосуточно.

помощью ты можешь по телефонам:

Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

- Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддерживать друг друга.
- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.
- Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень **тяжелые последствия** для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Создан по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

РАБОТАЕТ С 1 СЕНТЯБРЯ 2010 ГОДА.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ К
ЕДИНОМУ НОМЕРУ
8-800-2000-122

ПОДКЛЮЧЕНЫ 239 СЛУЖБ
В 83 РЕГИОНАХ НАШЕЙ
СТРАНЫ

КРУГЛОСУТОЧНО
АНОНИМНО
БЕСПЛАТНО



ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ЕДИНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО НОМЕРА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:

- ◆ НАБИРАЕТЕ НОМЕР
- ◆ ПРОИСХОДИТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕГИОНА, ИЗ КОТОРОГО ЗВОНЯ
- ◆ ЗВОНОК ПЕРЕАДРЕСУЕТСЯ В СЛУЖБУ ВАШЕГО РЕГИОНА
- ◆ ЕСЛИ ЛИНИЯ ЗАНЯТА, ЗВОНОК ПЕРЕАДРЕСУЕТСЯ ВО ВТОРУЮ СЛУЖБУ ЭТОГО РЕГИОНА И Т.Д., ПОКА НЕ ОТВЕТИТ ПСИХОЛОГ

В СЛУЖБЕ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ ПРОШЕДШИЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПСИХОЛОГИ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

РАБОТАЮТ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕТИ, ИХ РОДИТЕЛИ ДА И ПРОСТО ЛЮДИ, НЕРАВНОДУШНЫЕ К БЕДЕ ЖИВУЩЕГО РЯДОМ РЕБЕНКА, МОГЛИ ВОВРЕМЯ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

ОБЩЕНИЕ С ПСИХОЛОГОМ АБСОЛЮТНО АНОНИМНО: НАЗЫВАТЬ СВОЕ ИМЯ, ФАМИЛИЮ АДРЕС НИКТО НЕ ПОТРЕБУЕТ.

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ. СЧЕТА ЗА РАЗГОВОР, КАКИМ БЫ ДЛИТЕЛЬНЫМ ОН НЕ ПОЛУЧИЛСЯ, НЕ ПОСЛЕДУЕТ.

ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
Контактная информация:

Свердловская область, г. Полевской, мкн Черемушки, 24, Тел.: 8 (343 50) 4-07-73, 8-904-548-45-41

Структурное подразделение: г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8. Тел.: 8-922-100-58-82

Сайт: <http://centerlado.ru/>

E-mail: centerlado@yandex.ru

Ждем Вас и Ваших детей!



Государственное бюджетное
учреждение
Свердловской области
Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи «Ладо»

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

для детей, подростков
и их родителей, находящихся
в трудной жизненной
ситуации

г. Полевской

ДЕТЯМ

Тебе очень плохо и одиноко, хочется поговорить ...

Ты чего-то боишься, беспокоишься и не знаешь как поступить...

Тебя кто-то обидел...

Тебя никто не понимает и не хочет слушать...

Ты нуждаешься в добром слове, совете, поддержке...

Звони **8-800-2000-122**

Телефон доверия работает ежедневно и круглосуточно. Бесплатно.



ПОДРОСТКАМ

Скажи, о чем молчишь... о своей жизни и о проблемах, которые тебя тревожат... об отношениях с родителями и учителями... о дружбе и о первой любви... о жестоком обращении с тобой или сверстниками... Ты можешь поговорить абсолютно на любую тему, не называя своего имени.... Никто никогда не узнает, что звонил именно ты... Счета за разговор, каким бы длительным он не получился, не последует...



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

РОДИТЕЛЯМ



8-800-2000-122



• БЕСПЛАТНО • АНОНИМНО
• КРУГЛОСУТОЧНО

СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Единый общероссийский телефон доверия—это не только доступный вид психологической помощи детям и подросткам и их родителям, но и путь восстановления личности через восстановление доверия. Специалисты, работающие на анонимной, бесплатной круглосуточной телефонной линии **8-800-2000-122** всегда готовы Вас выслушать и оказать профессиональную своевременную помощь и поддержку.

Специалисты Центра используют современные технологии и методы работы при оказании психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи:



1. Компьютерные диагностические и коррекционно-развивающие методы (в том числе здоровьесберегающие технологии на основе биологической обратной связи).
2. Психогимнастические и тренинговые упражнения.
3. Различные виды и формы арт-терапии:
 - рисуночная терапия
 - песочная терапия
 - сказкотерапия
 - куклотерапия
 - музыкотерапия и др.
4. Эффективные способы снятия напряжения и релаксации (мышечное расслабление, дыхательная гимнастика), в том числе с использованием оборудования сенсорных комнат.
5. Фитнес-технологии (с использованием современного оборудования тренажерного зала).
6. Современные медицинские технологии:
 - экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом «РОФЭС»
 - биорезонансная диагностика и тестирование на факт потребления психоактивных веществ на аппарате «ИМЕ/ДИС»
 - ТЭС-терапия (транскраниальная электро-стимуляция)
 - магнитотерапия и др.

Записаться на консультацию к специалистам Вы можете по телефонам:

8 (343 50) 4-07-73
8-904-548-45-41

На первом приеме при себе необходимо иметь паспорт и свидетельство о рождении ребенка!

Ждем Вас и Ваших детей!



Контактная информация:

623384, Свердловская область, г. Полевской,
мкр-п Черемушки, 24
(вход с ул. Коммунистическая)

Директор – Пестова Ирина Васильевна

Тел./факс: (34350) 5-77-87

Сайт: www.centerlado.ru

E-mail: centerlado@yandex.ru



Министерство общего
и профессионального образования
Свердловской области
Государственное бюджетное
учреждение Свердловской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

...о деятельности Центра –
детям, родителям, педагогам

*Лад» – славянское божество,
символизирующее ладность
Души и Тела»*



г. Полевской, 2015

Каждый хороший родитель мечтает о том, чтобы его ребенок рос счастливым, здоровым и активным, а впоследствии был успешным и самостоятельным взрослым человеком.



Важно помогать ребенку на пути взросления, поддерживать его и направлять, заботиться о его физическом здоровье и психологическом состоянии. Проблемы, связанные с воспитанием, обучением ребенка, его развитием и социализацией, требуют своевременного обращения родителей за квалифицированной помощью к специалистам разного профиля.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» более 10 лет успешно работает с детьми и их родителями, помогая преодолевать самые разные трудности на любой стадии их развития.

Деятельность Центра ориентирована на создание на основе комплексного подхода единой здоровьесберегающей среды, способствующей формированию, сохранению и развитию психического, физического и социального здоровья несовершеннолетнего.

Комплексная помощь в Центре оказывается квалифицированными специалистами:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| – педагог-психолог | – учитель-дефектолог |
| – врач педиатр | – врач рефлексотерапевт |
| – социальный педагог | – инструктор |
| – врач психиатр | по физической культуре |
| – учитель-логопед | – специалист |
| – врач невролог | по оздоровлению |

Комплексное обследование несовершеннолетних с целью определения особенностей в физическом, психическом развитии и (или) отклонениями в поведении на областной психолого-медико-педагогической комиссии

Психологическая и социальная адаптация детей, имеющих проблемы в развитии, общении, поведении, трудности в обучении и саморегуляции эмоционального состояния; профориентация подростков

Медицинское сопровождение детей и подростков

Профилактика девиантных форм поведения у несовершеннолетних (в том числе наркомании и др. видов зависимостей, правонарушений, суицидального поведения)

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми. Реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию и жестокому обращению, совершивших суицидальную попытку

Реабилитация детей и подростков, имеющих опыт употребления наркотических веществ

Просвещение родителей по вопросам воспитания и развития детей (родительские всеобучи, собрания и т.п.)

Оказание методической и психологической поддержки педагогам Свердловской области по различным направлениям профилактической работы

Комплекс услуг, предоставляемых специалистами Центра:

- Диагностика уровня психосоциального и речевого развития ребенка от 3 до 18 лет.
- Диагностика психофизиологического состояния организма.
- Консультирование родителей и педагогов по вопросам воспитания и обучения детей.
- Консультирование детей и подростков, имеющих трудности в обучении, социальной адаптации.
- Профориентационная работа с несовершеннолетними.
- Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми и подростками, направленная на снижение уровня тревоги, формирование адекватной самооценки, развитие познавательных процессов, коррекцию речевых нарушений, укрепление психофизического здоровья.
- Индивидуальная и групповая работа, направленная на формирование навыков безопасного поведения у детей и подростков, укрепление ценностных позиций, развитие морально-нравственных качеств.
- Групповая работа с детьми по развитию творческих способностей и повышению уровня их социальной адаптации.
- Тренинговая работа с подростками по формированию навыков общения и эффективного преодоления трудных ситуаций, мотивации на ведение здорового образа жизни.
- Оздоровительная физическая культура для детей и подростков.
- Комплекс медицинских услуг: консультации врачей разного профиля, физиотерапевтическое лечение, рефлексотерапия и др.