

ПАМЯТКА

Буллинг и кибербуллинг среди молодежи (для родителей)

«Телефоны доверия»

111 детский телефон доверия
8 800 080 34 34 – кризисный центр города
Павлодар

8(7182)742528 – Комитет по охране прав детей
МОН РК по оказанию юридической,
психологической и консультативной помощи
детям, оказавшимся в трудной жизненной
ситуации и номера республиканского телефона
доверия

8 (707) 498 51 83
Региональный уполномоченный по правам
ребенка Павлодарской области
Шакенева Сауле Сабитовна

8 (707) 9600967 – ОФ «Аксу Мейірімділік»
8 (71837) 5-10-35 – ГУ Отдел образования
города Аксу (отдел по защите прав детей)
8 (71837) 5-03-07 – прокуратура города Аксу
«114» - консультация лицам, пострадавшим от
деятельности псевдорелигиозных организаций
и радикальных течений.

102 – дежурная часть ОП города Аксу
8 (776) 736 74 49 – группа по защите женщин
от насилия ОП города Аксу
8 (707) 826 16 07
педагог-психолог колледжа
Жунусова Ляйлем Булатовна



Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать **любая** ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком воспринимается как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.
- объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;
- несчастная любовь, разрыв отношений с молодым человеком/девушкой;
- ссора / острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг), запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете, социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжёлое заболевание);
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод).

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, прогулки, подарки, просмотр любимых фильмов, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).

