

# КУДА ОБРАТИТСЯ ЗА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ В СЛУЧАЕ ТРАВЛИ, НАСИЛИЯ ИЛИ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Если Вы или Ваш ребенок столкнулись с травлей (буллингом, кибербуллингом), физическим или психологическим насилием, жестоким обращением – вы не одни. Помощь доступна, бесплатна и конфиденциальна.

## 1. ПОМОЩЬ ВНУТРИ ШКОЛЫ (первичная)

| №<br>п/п | К кому обратиться                              | Что делает                                                                           | Формат<br>обращения                      |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1        | Классный руководитель                          | Фиксирует факт, информирует администрацию, организует беседу с родителями            | Лично, по телефону, через мессенджер МАХ |
| 2        | Педагог- психолог                              | Проводит диагностику, индивидуальные и групповые консультации, коррекционные занятия | По записи или в часы приема              |
| 3        | Социальный педагог                             | Взаимодействует с органами опеки, ПДН, КДН; помогает в сложных семейных ситуациях    | Лично, через классного руководителя      |
| 4        | Школьная служба медиации                       | Проводит восстановительные программы, помогает урегулировать конфликтные ситуации    | По заявлению (конфиденциально)           |
| 5        | Заместитель директора по воспитательной работе | Координирует расследование, принимает меры урегулирования конфликтных ситуаций       | Лично или через секретариат              |

### Школьные контакты:

Педагог –психолог **Яблонская Елена Владимировна** часы приема: понедельник, пятница с 9.00 до 11.00

Социальный педагог: **Сахарова Лилия Борисовна** часы приема: четверг с 15.00 до 16.30

Служба медиации: **Сахарова Лилия Борисовна**

## 2. ВСЕРОССИЙСКИЕ ЛИНИИ ПОМОЩИ (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

| Организация /<br>сервис                                       | Контакт        | Кому<br>помогает                                 | Что делает                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Всероссийский<br>Детский<br>телефон<br>доверия<br>(бесплатно, | 8-800-2000-122 | Детям,<br>подросткам,<br>родителям,<br>педагогам | Экстренная<br>психологическая<br>помощь,<br>консультирование,<br>поддержка в |

|                                                               |                                                                             |                                       |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| круглосуточно)                                                |                                                                             |                                       | кризисе                                                            |
| Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ | 8-800-100-12-60 #1                                                          | Детям, ставшими жертвами преступлений | Прием сообщений о насилии, направление в правоохранительные органы |
| Горячая линия Травли. NET                                     | 8-800-500-44-14                                                             | Жертвам травли, родителям, педагогам  | Консультации по буллингу, включая кибербуллинг                     |
| Горячая линия «Дети Онлайн» (кибербуллинг)                    | <a href="http://detionline.com/helpline">http://detionline.com/helpline</a> | Детям и взрослым                      | Помощь при кибербуллинге, угрозах в сети, опасном контенте         |

### 3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОРТАЛЫ И РЕСУРСЫ

| Название                                                   | Сайт                                                   | Для кого                        | Что предлагает                                                                      |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Портал антибуллинговой программы для школ «ТравлиNET.рф»   | <a href="http://travlinet.rf">travlinet.rf</a>         | Школы, педагоги, родители, дети | Инструкции, сценарии классных часов, методики остановки травли                      |
| Портал «Растим детей.рф» (помощь родителям)                | <a href="http://rastimdetei.rf">растимдетей.рф</a>     | Родители (0-18 лет)             | Бесплатные консультации по развитию, воспитанию, профилактике социального сиротства |
| Психологический университет для родителей «Быть родителем» | <a href="http://bytyroditelem.rf">бытьродителем.рф</a> | родители                        | Курсы, вебинары, статьи по детской психологии и семейным отношениям                 |
| Стоп буллинг                                               | <a href="http://bulling-net.ru">bulling-net.ru</a>     | Подростки, взрослые             | Памятки, как противостоять травме                                                   |
| Антибуллинговый портал                                     | <a href="http://bullyng.ru">bullyng.ru</a>             | Школьники, педагоги             | Описание видов буллинга, алгоритмы действий                                         |

### 4. ОРГАНИЗАЦИИ КРУТИХИНСКОГО РАЙОНА

| Организация                                                             | Контакт, телефон                                | Вид помощи                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Комиссия по делам несовершеннолетних и защиты прав Крутихинского района | С. Крутиха, ул. Ленинградская 32<br>83858922031 | Защита прав ребенка, работа с неблагополучными семьями |
| Отдел опеки и попечительства Крутихинского района                       | С. Крутиха, ул. Ленинградская 32                | В случае жестокого обращения или                       |

|                                                                                              |                                                    |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | 83858922446                                        | пренебрежения<br>нуждами                                                                            |
| Инспектор Отделения по<br>делам несовершеннолетних<br>ОУУМиПДН ПП по<br>Крутихинскому району | С. Крутиха, ул. Гагарина<br>2<br>83858922511       | Профилактика<br>правонарушений,<br>защита от насилия                                                |
| Комплексный центр<br>социального обслуживания<br>населения Каменского<br>филиала с. Крутиха  | С. Крутиха, ул.<br>Ленинградская 28<br>83858922238 | Правовые консультации<br>родителей и детей,<br>психологические<br>консультации, работа с<br>семьями |

## 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ КИБЕРБУЛЛИНГЕ (дополнительные ресурсы)

| Действие                               | Ресурс                                                                                                  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сохранить скриншоты угроз/ оскорблений | Любой графический редактор                                                                              |
| Пожаловаться на публикацию             | Кнопка «пожаловаться» в соцсети/<br>мессенджер                                                          |
| Заблокировать обидчика                 | Функция блокировки в соцсети                                                                            |
| Получить консультацию                  | Горячая линия «Дети Онлайн» (см п.2)                                                                    |
| Направить заявление в полицию          | При угрозах жизни, вымогательстве,<br>распространении интимных<br>материалов (ст.128.1, 137, 163 УК РФ) |

## 6. ПАМЯТКА ДЛЯ РЕБЕНКА (если трудно говорить)

**Если не можешь рассказать о травле взрослому лично:**

- Напиши на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 (тебя не узнают)
- Отправь сообщение на портал «ТравлиNET» или через их горячую линию
- Попроси друга или родственника сообщить за тебя.

## 7. ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ, КОГДА ОН СООБЩАЕТ О ТРАВЛЕ (для взрослых)

| Нельзя говорить                         | Можно сказать                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| «Сам виноват», «не обращай<br>внимания» | «Ты правильно сделал, что сказал. Я<br>тебе верю»              |
| «Это просто шутки»                      | «Травля- это не шутка. Это больно, и<br>это запрещено»         |
| «Я сам разберусь с обидчиком»           | « Мы вместе решим, как тебя<br>защитить, ничего не делая хуже» |

**ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ ПРЯМО СЕЙЧАС – НЕ  
МОЛЧИТЕ**

**Телефоны экстренной психологической помощи (круглосуточно,  
бесплатно):**

**8-800-2000-122** – Детский телефон доверия

**8-800-500-44-14** – Горячая линия Травли.NET

**При непосредственной угрозе жизни или здоровью – звоните 102  
(полиция) или 103 (скорая)**