



Как определить буллинг?

“Определить буллинг действительно бывает непросто: иногда это маскируется под обычные конфликты или шутки, а жертва часто молчит из-за страха или стыда.”

→ Смотрите на сочетание и устойчивость признаков

📖 буклет-памятка

Что отличает буллинг от конфликта?

-  **Систематичность.** Серия повторяющихся действий.
-  **Намеренность.** Цель — унижить, запугать, подчинить.
-  **Неравенство сил.** У агрессора есть преимущество.
-  **Роль наблюдателей.** Поддержка или молчание.
-  **Безысходность жертвы.** Потеря веры в изменение.

Физические сигналы

-  Синяки, ссадины, порванная одежда.
-  Регулярная пропажа или порча вещей.

Поведенческие изменения

-  Нежелание идти в школу, прогулы.
-  Замкнутость, избегание общения.
-  Резкие перепады настроения.
-  Проблемы со сном, аппетит.
-  Снижение успеваемости.
-  Избегание соцсетей.

Вербальные и социальные проявления

-  Обидные прозвища, насмешки, оскорбления.
-  Слухи, исключение из группы, бойкот.
-  Кибербуллинг: сообщения, компромат, фейки.

Важные нюансы

Жертвой может стать кто угодно. Но чаще уязвимы дети с особенностями, новички, неуверенные в себе.

Дети редко говорят прямо о травле. Сообщают о вторичных вещах: «болит живот», «потерял дневник».

Один признак не доказывает буллинг. Несколько устойчивых сигналов — повод для серьезного разговора.

Рекомендации для специалистов

-  Не игнорировать проблему.
-  Поговорить с учеником о его/ее чувствах.
-  Разработать план действий.
-  Обсудить ситуацию с администрацией школы.
-  Привлечь родителей.
-  Провести профилактические мероприятия.

♥ Ваша забота и внимание — главный ресурс



Оказание экстренной психологической помощи детям и родителям

8 (800) 600-3-14 — Горячая линия кризисной психологической помощи

8 (800) 200-01-22 — Всероссийская горячая линия телефона доверия

8 (863) 237-48-48 — Молодежный телефон доверия

♥ Звонок бесплатный и анонимный