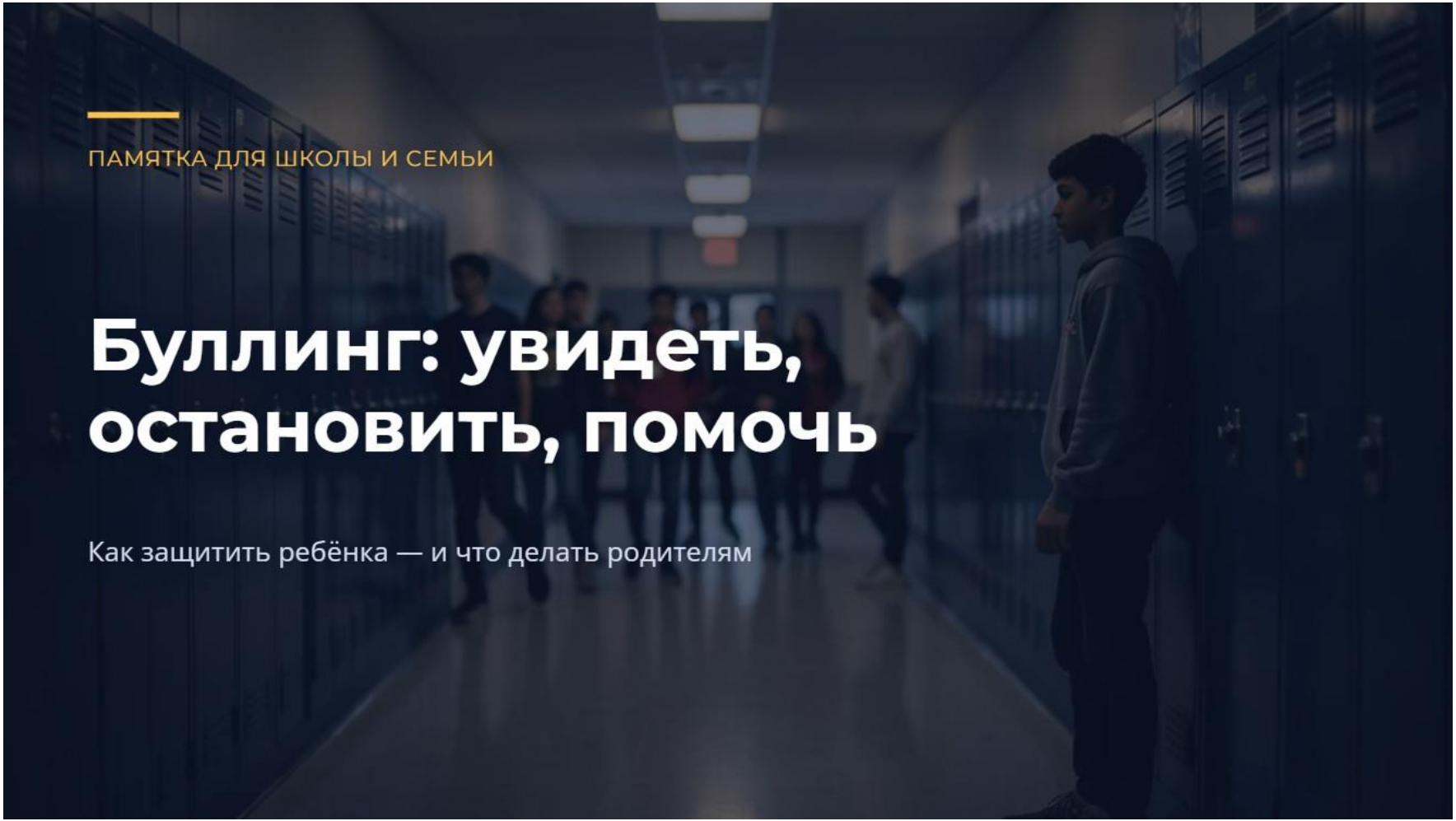


ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЫ И СЕМЬИ

Буллинг: увидеть, остановить, помочь

Как защитить ребёнка — и что делать родителям

Буллинг — это не «просто ссора»

Конфликт бывает случайным и между равными — его участники могут помириться.

Буллинг — это систематическое унижение, где силы заведомо не равны.

Это не «шутка» и не «перерастёт»: без вмешательства травля повторяется месяцами.

1 из 3

школьников в мире сталкивались с травлей

Буллинг бывает четырёх видов

Он не всегда выглядит как драка — чаще это слова и изоляция

Физический

Удары, толчки, порча вещей. Самый заметный — но не единственный.

Вербальный

Оскорбления, обидные клички, угрозы. Слова ранят не меньше.

Социальный

Бойкот, сплетни, «тебя никто не любит». Ребёнка выдавливают из группы.

Кибербуллинг

Травля в сети: круглосуточно, при свидетелях и часто анонимно.

Если тебя травят: четыре шага

1. **Сказать «стоп» и уйти**
   Не отвечать агрессией, но и не терпеть: прекратить разговор и отойти.

2. **Сохранить доказательства**
   Скриншоты сообщений, угроз и оскорблений — это факты, а не жалоба.

3. **Рассказать взрослому**
   Родителю, учителю или психологу — тому, кому доверяешь.

4. **Не оставаться один на один**
   Держись рядом с друзьями: в компании травить намного труднее.

Что делать родителям

Не «разберитесь сами», а конкретные действия

Слушайте без обвинений

Первая фраза, которая нужна ребёнку: «Я на твоей стороне».

Не действуйте за спиной

Разговор со школой — вместе с ребёнком, а не вместо него.

Фиксируйте факты

Даты, скриншоты, свидетели: с ними школа обязана реагировать.

Следите за состоянием

Сон, аппетит, отказ идти в школу — повод для помощи специалиста.



Когда пора бить тревогу

Ребёнок редко скажет «меня травят» — присмотритесь к сигналам:

— не хочет идти в школу, придумывает болезни

— приходит с порванными вещами или синяками

— резко замолчал, удалил соцсети, прячет телефон

— стал агрессивным или, наоборот, замкнулся дома