

Признаки того, что ваш ребёнок стал жертвой травли

Отметьте пункты, которые наблюдаются у вашего ребёнка в последние **2-3 недели**. Чем больше совпадений – тем выше вероятность систематической травли.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Блок 1: Физические признаки

Прямые или косвенные сигналы, заметные «на теле» и в быту ребёнка.

- Синяки, ссадины, царапины, которые ребёнок не может объяснить или объясняет нелепо

- Испорченные вещи: порванная одежда, сломанный телефон, пропавшие канцелярские принадлежности

- Частые жалобы на головные боли и боли в животе без медицинской причины – особенно по утрам перед школой

- Нарушения сна: ночные кошмары, трудности с засыпанием, сонливость днём

- Изменение аппетита: отказ от еды или, наоборот, переедание

Блок 2: Эмоциональные и поведенческие признаки

Самый объёмный блок – именно здесь сосредоточены наиболее тревожные сигналы.

Резкие перепады настроения, раздражительность, вспышки гнева дома без видимой причины

Постоянная грусть, апатия, потеря интереса к любимым занятиям

Повышенная тревожность: страх перед ответом у доски, перед выходом в школу

Снижение самооценки: «я плохой», «я никому не нужен», «у меня ничего не получается»

Просьбы не ходить в школу, симуляция болезни (жалобы на тошноту, измерение температуры)

Стойкое нежелание говорить о школьной жизни, уклонение от вопросов «как дела в школе?»

⊗ **🚩 Красные флаги – действовать немедленно**

Признак 12

Следы самоповреждений – порезы, ожоги на теле ребёнка.

Требует **немедленного вмешательства**: срочная запись к психологу или психиатру.

Признак 13

Высказывания о нежелании жить: «всем будет лучше без меня», «я хочу исчезнуть».

При угрозе жизни – **вызывайте скорую помощь**. Не оставляйте ребёнка одного.

Наличие хотя бы одного из этих признаков – основание для немедленных действий, не ожидая других совпадений в чек-листе.

Блок 3: Социальные признаки

Изменения в поведении ребёнка среди сверстников и в публичных пространствах школы.

Резкое сокращение общения с друзьями, никто не приходит в гости, ребёнка не зовут на дни рождения

Отказ от внеурочных мероприятий: секции, кружки, школьные праздники

Стремление ходить в школу другим маршрутом, подолгу ждёт дома перед выходом

Избегает школьных перемен, туалета, столовой – просит оставаться в классе

Замкнутость и молчаливость в присутствии других детей, заметная на прогулках

Блок 4: Школьные признаки

Успеваемость и отношение к учёбе как зеркало внутреннего состояния.



- Резкое снижение успеваемости по всем или отдельным предметам
- Потеря интереса к учёбе, невыполнение домашних заданий (раньше всё было в порядке)
- Учитель жалуется на невнимательность, рассеянность, пассивность на уроках
- Отказ выходить к доске, страх перед ответами
- Заметное ухудшение почерка или качества тетрадей – возможная небрежность из-за стресса

Подсчёт результатов

Оцените количество отмеченных пунктов (кроме пп. 12 и 13, которые требуют реакции независимо от счёта).

0-3 «да»

Низкий риск. Наблюдайте, поддерживайте открытый диалог с ребёнком.

4-7 «да»

Средний риск. Обратитесь к классному руководителю и школьному психологу.

8+ «да»

Высокий риск травли. Немедленная беседа с ребёнком, встреча с психологом, вмешательство школы.

Данный чек-лист – инструмент для родительского наблюдения, а не диагноз. Окончательные выводы делает психолог после беседы с ребёнком.

Что делать дальше: алгоритм действий



Не пытайтесь решить проблему напрямую через родителей агрессора – это может ухудшить ситуацию для вашего ребёнка.

Как начать разговор с ребёнком

«Я заметил(а), что тебе тяжело в последнее время. С тобой кто-то грубо обращается в школе?»

Если ребёнок отрицает

Не давите. Скажите: *«Я всегда рядом, когда захочешь рассказать»*. Дайте время и пространство.

Если ребёнок открылся

Слушайте без осуждения. Не говорите «сам виноват» или «дай сдачи». Поблагодарите за доверие.



Помните: вы не одни



Школьный психолог

Первый шаг – обращение к специалисту внутри школы для оценки ситуации в классе.



Телефон доверия

Бесплатная линия психологической помощи детям и родителям: **8-800-2000-122** (РФ, круглосуточно).

- ✔ Ранняя реакция родителей – самый мощный защитный фактор для ребёнка. Ваше внимание имеет значение.