

ПРИЗНАКИ БУЛЛИНГА

1

Физические признаки

Синяки, царапины, ссадины, поврежденные вещи, частые жалобы на боли без очевидных причин



2

Эмоциональные всплески

Раздражительность, подавленность, слезы, пассивная агрессия, нервные тики, низкая самооценка

3

Социальная изоляция

Избегание общения, одиночество, отказ от школьных мероприятий, погруженность в социальные сети и игры



4

Изменения в поведении и внешности

Снижение успеваемости, пропуски занятий, потеря вещей, запущенный вид, повышенный интерес к самообороне и оружию

5

"Аллергия" на школу

Головная боль или тошнота при мыслях о школе, нежелание посещать занятия, жалобы на здоровье перед уроками



2024
ГОД СЕМЬИ



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ О БУЛЛИНГЕ

1. **Спокойная, уединенная обстановка**
поможет ребенку открыться.

2. **Начните с открытых вопросов.**
"Как ты себя чувствуешь?
Что происходит в школе?"

3. **Обращайте внимание на невербальные
сигналы.**
Жесты и мимика расскажут больше, чем слова.

4. **Слушайте активно.**
Покажите ребенку, что его переживания важны.

5. **Избегайте обвинений:**
вместо "Почему ты не рассказывал?" спросите
"Как ты себя чувствовал в этой ситуации?"

6. **Приводите примеры.**
Расскажите, как другие справлялись с похожими
проблемами.

7. **Укрепляйте доверие.**
Дайте понять: вы всегда поддержите, независимо от
ситуации.

8. **Объясните, как важно делиться.**
Говорить о проблемах — первый шаг к решению.

9. **Расскажите о последствиях буллинга.**
Поговорите об эмоциональном и социальном влиянии
на обидчика и жертву.

10. **Поддержите веру в решение.**
Завершите разговор словами:
"Мы с тобой, мы справимся вместе."