Памятка для родителей: что такое буллинг

Буллинг (травля) — это систематическая агрессия одного ребёнка или группы детей по отношению к другому, при которой есть дисбаланс сил: жертве сложно защититься. Важные признаки буллинга:

- **Регулярность**: это не разовый конфликт, а повторяющиеся действия.
- **Намеренность**: агрессор целенаправленно причиняет вред.
- **Дисбаланс власти**: жертва чувствует, что не может справиться самостоятельно.

Основные виды буллинга

- **Физический**: толчки, удары, порча вещей.
- **Вербальный**: оскорбления, насмешки, обидные прозвища, угрозы.
- **Социальный**: намеренное исключение из группы, бойкот, распространение слухов.
- **Кибербуллинг**: травля в мессенджерах, соцсетях, через фото/видео, анонимные сообщения.

Признаки, что ребёнок — жертва буллинга

Обрати внимание, если у ребёнка появились:

- нежелание идти в школу, придумывание причин остаться дома;
- резкие перепады настроения, тревожность, замкнутость;
- проблемы со сном, головные боли или боли в животе без медицинских причин;
- испорченные или пропавшие вещи, «случайные» повреждения;
- резкое падение успеваемости или потеря интереса к любимым занятиям;
- избегание разговоров о школе, односложные ответы «всё нормально».

Как правильно реагировать родителю

1. **Сохраняй спокойствие.** Твоя первая задача — дать ребёнку ощущение безопасности.
2. **Внимательно выслушай без осуждения.** Не перебивай, не обесценивай («да это просто дети», «сам виноват»). Скажи: «Я тебе верю, это не твоя вина».
3. **Собери факты.** Узнай, что происходит, где, когда, кто участвует, были ли свидетели. Если можно, попроси ребёнка показать переписку (но не забирай телефон силой).
4. **Обратись в школу.** Свяжись с классным руководителем, при необходимости — с администрацией и школьным психологом. Лучше оформить обращение письменно (заявление), чтобы зафиксировать факт.
5. **Поддерживай связь со школой.** Уточняй, какие меры приняты, и проси регулярные обновления.
6. **При необходимости обратись за психологической помощью.** Это нормально и полезно и для ребёнка, и для семьи.

Куда обращаться за поддержкой

- **Телефон доверия для детей, подростков и родителей (бесплатно, круглосуточно):** 8-800-2000-122.
- **Школьный психолог** — первая линия помощи внутри образовательного учреждения.
- **Центры психолого-педагогической помощи** в твоём городе (можно найти через сайт управления образования).

Чего делать не стоит

- **Не советовать «дать сдачи».** Это может усилить травлю и привести к физическому вреду.
- **Не выяснять отношения с другими родителями или детьми напрямую.** Это часто усугубляет ситуацию. Все вопросы решаются через школу.
- **Не замалчивать проблему.** Буллинг не «проходит сам», ему нужно системное противодействие.
- **Не винить ребёнка.** Фразы вроде «ты сам провоцируешь» усиливают чувство стыда и изоляции.

Профилактика: как укреплять устойчивость ребёнка

- **Развивай доверительный контакт.** Регулярно, но без допроса, спрашивай: «Что хорошего и что трудного было сегодня?»
- **Учи распознавать границы и просить о помощи.** Ребёнок должен знать, что просить поддержки — это нормально.
- **Помогай развивать социальные навыки:** умение договариваться, мириться, находить общие интересы.
- **Обсуждай цифровую безопасность:** настройки приватности, правила общения онлайн, как реагировать на агрессию в сети (не отвечать, сохранять доказательства, блокировать).