

# 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."