

Памятка «Признаки буллинга и насилия над ребёнком в школьной среде по возрастам».

Возраст	Признаки (физические, психологические, социальные)
Возраст 6–8 лет (начальная школа) Примеры ситуаций: - ребёнок приходит домой с разорванной одеждой или испорченными вещами; - учителя сообщают родителям, что ребёнок часто плачет или прячется в классе; - дети отказываются играть вместе с вашим ребёнком на переменах.	Физические признаки: - частые жалобы на головные боли, тошноту или боль в животе перед школой; - появление необъяснимых травм, порезов, синяков. Психологические признаки: - резкое снижение самооценки («я плохой»); - страх идти в школу, отказ посещать занятия. - повышенная тревожность, плаксивость, раздражительность. Социальные признаки: - потеря интереса к играм и дружбе со сверстниками; - нежелание общаться с одноклассниками вне школы; - жалобы на одиночество или отсутствие друзей.
Возраст 9–12 лет (средняя школа) Примеры ситуаций: -ваш ребёнок постоянно теряет личные вещи (деньги, телефон, учебники); -вы заметили резкий спад успеваемости и потерю интереса к учёбе; - соцсети вашего ребёнка содержат негативные комментарии или угрозы.	Физические признаки: - нарушения сна, бессонница или кошмарные сновидения; - изменения аппетита (потеря веса или переедание); -головокружения, слабость, усталость. Психологические признаки: -замкнутость, подавленность, апатичность; - развитие страхов, фобий, панических атак; - отказ говорить о школьных делах, скрытность. Социальные признаки: -утрата прежних дружеских связей; -отсутствие приглашений на дни рождения или совместные мероприятия; -постоянные конфликты с учителями или администрацией.
Подростковый возраст 13–16 лет (старшая школа) Примеры ситуаций:	Физические признаки: - хронические заболевания, вызванные стрессом (мигрень, гастрит, дерматиты); - самоповреждения (порезы, царапины, ожоги);

-у подростка резко меняется круг общения, появляются подозрительные друзья; -родителям становится известно о распространённых слухах или травле в соцсетях; -подросток открыто заявляет о нежелании жить дальше или выражает ненависть к себе.	- проблемы с весом (резкая потеря или набор массы тела). Психологические признаки: -депрессивные состояния, суицидальные мысли или высказывания; -агрессия, вспышки гнева, конфликтность дома; -ощущение беспомощности, безнадежности, низкая самооценка. Социальные признаки: - полностью прекращённые контакты с друзьями; - активное использование социальных сетей для изоляции или анонимного взаимодействия; - попытки сменить школу или класс.
---	--

Рекомендации для родителей:

- Регулярно разговаривайте: интересуйтесь жизнью ребенка, задавайте конкретные вопросы о школьном дне, отношениях с одноклассниками.
- Наблюдайте за поведением: обращайтесь внимание даже на незначительные перемены настроения или поведения.
- Поддерживайте доверительный контакт: покажите ребёнку, что он всегда может обратиться к вам за поддержкой.
- Обратитесь к специалистам: психологи, педагоги и социальные работники помогут разобраться в ситуации и принять необходимые меры.