

Памятка для родителей «Признаки того, что ребенок стал жертвой травли (буллинга): инструкция по выявлению и помощи»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок — студент колледжа. Кажется, что он уже взрослый и способен сам решать свои проблемы. Но возраст 16-20 лет — это период, когда молодые люди особенно уязвимы: они хотят быть принятыми в коллективе, боятся показаться «слабыми» и часто скрывают от родителей свои трудности. Травля (буллинг) в колледже может нанести серьезный удар по самооценке и психическому здоровью вашего ребенка. Важно вовремя заметить признаки и правильно помочь.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ МОЛЧАТ О ТРАВЛЕ?

Прежде чем искать признаки, важно понять, почему студенты колледжа часто не рассказывают родителям о травле:

- **Стыд и унижение** — «я взрослый, а не могу постоять за себя»;
- **Страх** — боится, что станет еще хуже, если вмешаются родители;
- **Недоверие** — думает, что родители не поймут или обесценят («сами разбирайтесь», «не обращай внимания»);
- **Убеждение, что взрослые не помогут** — предыдущий негативный опыт обращения за помощью.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ТРАВЛИ

Специалисты выделяют несколько групп признаков, которые могут указывать на то, что ваш ребенок стал жертвой буллинга.

1. Эмоциональные и поведенческие изменения

Признак	На что обратить внимание
Подавленное настроение	Ребенок стал грустным, тревожным, раздражительным без видимых причин
Замкнутость	Меньше общается с друзьями, не рассказывает о делах в колледже, уходит от разговоров
Вспышки агрессии	Неожиданные проявления гнева, которые раньше не были свойственны
Плаксивость	Стал часто плакать или легко расстраиваться
Резкие перепады настроения	От апатии до раздражения, от подавленности до эйфории

2. Физические признаки

Признак	На что обратить внимание
Следы насилия	Синяки, ссадины, царапины, которые ребенок не может объяснить
Поврежденные вещи	Приходит с порванной одеждой, сломанными вещами, «потерянными» гаджетами
Психосоматика	Частые головные боли, боли в животе, тошнота без медицинских причин
Нарушения сна	Бессонница, кошмары, трудности с пробуждением
Изменения аппетита	Переедание или отказ от еды

3. Изменения в отношении к учебе

Признак	На что обратить внимание
Нежелание идти в колледж	Регулярные жалобы на самочувствие по утрам, поиск причин пропустить занятия
Снижение успеваемости	Резкое падение оценок, невыполненные задания
Прогулы	Пропуски занятий без уважительной причины
Отказ от обсуждения учебы	Не упоминает одноклассников, не знает, к кому обратиться за домашним заданием

4. Изменения в социальных связях

Признак	На что обратить внимание
Потеря друзей	Перестал общаться со старыми друзьями, не заводит новых друзей
Изоляция	Проводит все время один, не участвует в групповых чатах
Отказ от хобби	Бросил кружки, секции, увлечения, которые раньше любил

Признак	На что обратить внимание
Избегание соцсетей	Резко сократил активность в соцсетях или, наоборот, проводит там все время

5. Финансовые признаки

Признак	На что обратить внимание
Потеря денег	Регулярно «теряет» деньги, просит больше, чем обычно, не может объяснить, на что потратил
Порча имущества	Часто ломаются телефоны, наушники, другие вещи
Долги	Занимает деньги у одноклассников и не может отдать, мучительно хватается за любую работу

ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?

Важно понимать разницу между обычным конфликтом и системной травлей:

Конфликт	Буллинг (травля)
Стороны равны по силам	Неравенство сил (один слабее, другой сильнее)
Случается эпизодически	Происходит систематически, повторяется
Можно разрешить диалогом	Жертва не может защитить себя самостоятельно
Обе стороны могут быть недовольны	Одна сторона страдает, другая получает удовольствие
После решения отношения могут улучшиться	Нацелен на унижение и подавление

КАК ПРАВИЛЬНО ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

Если вы заметили несколько признаков из списка выше, важно правильно начать разговор. Прямые вопросы («Тебя травят?») часто вызывают закрытость.

Лучше использовать косвенные вопросы:

- «Как прошел твой день в колледже?»
- «С кем ты обычно общаешься на переменах?»
- «Кто из группы тебе нравится больше всего? А кто меньше? Почему?»
- «Как у вас в группе принято общаться? Бывают ли конфликты?»
- «Что происходит в групповом чате? Там дружелюбно?»
- «Ты замечал, кого-то обижают в вашей группе?»

На что обратить внимание в разговоре:

- Если ребенок уходит от ответов, переводит тему — это тревожный сигнал;
- Если говорит о других неохотно, избегает конкретики — возможно, он сам в ситуации травли;
- Важно не давить, а создать атмосферу принятия и безопасности.

ЕСЛИ ПОДОЗРЕНИЯ ПОДТВЕРДИЛИСЬ: ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

ШАГ 1. ПОДДЕРЖКА И ПРИНЯТИЕ (самое важное!)

Первая реакция родителя определяет, будет ли ребенок в дальнейшем обращаться за помощью.

– Что говорить:

- «Я тебе верю»
- «Это не твоя вина»
- «Спасибо, что рассказал. Это правильно — искать помощи»
- «Мы справимся с этим вместе»
- «Тот, кто травит, имеет проблемы, а не ты»

– Чего НЕ говорить:

- «Сам виноват»
- «Дай сдачи»
- «Не обращай внимания»
- «Разбирайся сам, ты уже взрослый»
- «Это просто шутки, не преувеличивай»

ШАГ 2. СБОР ИНФОРМАЦИИ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Прежде чем идти в колледж, соберите факты:

- Зафиксируйте даты и события (записывайте в хронологическом порядке);
- Попросите ребенка сделать скриншоты оскорбительных сообщений, переписок;
- Если есть следы побоев — зафиксируйте в медицинском учреждении;
- Узнайте имена участников (агрессоров, свидетелей).

ШАГ 3. КОНТАКТ С КОЛЛЕДЖЕМ

Обращаться нужно к тем, кто обязан реагировать официально:

1. **Куратор группы** — первый уровень. Назначьте встречу, а не просто звонок.
2. **Педагог-психолог** — для организации психологического сопровождения.
3. **Социальный педагог** — для правовой оценки ситуации.
4. **Заместитель директора по социально-педагогической работе** — если ситуация не решается на уровне куратора.
5. **Конфликтная комиссия** — официальное рассмотрение.

Как построить разговор с представителями колледжа:

- Спокойно, без обвинений, изложите факты;
- Предъявите доказательства (скриншоты, записи);
- Спросите, какой алгоритм действий предусмотрен в колледже для таких случаев;
- Запросите письменный ответ или план мероприятий;
- Договоритесь о сроках и обратной связи.

ШАГ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Даже если ситуация разрешится, ребенку может потребоваться помощь психолога:

- Чтобы справиться с последствиями травмы;
- Чтобы восстановить самооценку;
- Чтобы научиться выстраивать границы в общении.
- Обратитесь к психологу колледжа или независимому специалисту.

ШАГ 5. КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ

Немедленно обращайтесь в полицию, если:

- Есть факты физического насилия (побои, избиения);
- Имеет место вымогательство денег или имущества;
- Поступают угрозы убийством или причинением тяжкого вреда здоровью;
- Травля носит систематический характер и не прекращается после вмешательства колледжа.

Куда обращаться:

- Отдел по делам несовершеннолетних (если ребенку или агрессору нет 18 лет);
- Полиция (102 с мобильного);

ПАМЯТКА: КРАТКИЙ СПИСОК ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ (ЧТОБЫ НЕ ЗАБЫТЬ)

Распечатайте или сохраните этот короткий список:

Категория	Сигналы тревоги
Эмоции	Подавленность, замкнутость, агрессия, плаксивость
Учеба	Не хочет идти в колледж, прогулы, падение успеваемости
Тело	Синяки, ссадины, головные боли, проблемы со сном
Общение	Потеря друзей, изоляция, молчание о делах в колледже
Вещи	Пропажи, поломки, "потеря" денег

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Служба	Телефон	Когда обращаться
Единый общероссийский телефон доверия	8-800-2000-122	Круглосуточно, анонимно, бесплатно. Психологическая помощь ребенку или родителям
Горячая линия кризисной помощи Минпросвещения РФ	8-800-600-31-14	Круглосуточно. Если ситуация критическая
Горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов	8-800-222-34-17	Консультации по конфликтным ситуациям в образовательных организациях
Педагог-психолог колледжа	По адресу обучения ребенка	Для индивидуальной консультации и сопровождения
Полиция	102 (с мобильного)	При угрозах, побоях, вымогательстве

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Доверие важнее контроля.** Если ребенок не боится вашей реакции, он расскажет о проблеме раньше.
- **Не обесценивайте.** Для вас это может казаться «мелочью», но для ребенка травля — серьезное испытание.
- **Не перекладывайте ответственность.** Фразы «сам виноват» или «разберишься сам» разрушают доверие и усугубляют травму.
- **Действуйте системно.** Не ограничивайтесь одним разговором с куратором — требуйте официального разбирательства в соответствии с локальными актами колледжа.
- **Заботьтесь о себе.** Родитель травмированного ребенка тоже нуждается в поддержке. Обращайтесь к психологу, если чувствуете, что не справляетесь с эмоциями.

Помните: ваш ребенок в любом возрасте нуждается в вашей поддержке и защите. Вместе с колледжем вы можете создать безопасную среду для обучения и развития!