

## Подвергается ли ребёнок буллингу в школе?

- Изменения в поведении: ребёнок стал замкнутым и избегает общения с одноклассниками, постоянно находится в состоянии тревоги или страха перед походом в школу, отказывается от похода в школу под разными предложениями
- Физические признаки: необъяснимые синяки, порезы или другие травмы, потеря личных вещей, одежды или учебных принадлежностей без объяснения
- Эмоциональные реакции: плаксивость или раздражительность после школы, пониженное настроение, депрессия или апатия, особенно в будни
- Проблемы со сном: трудности с засыпанием, частые кошмары или ночные пробуждения
- Изменения в аппетите: потеря аппетита, переедание или недоедание
- Социальная изоляция: избегание школьных мероприятий, кружков или внеклассных занятий, отказ от общения с друзьями или избегание знакомств
- Изменения в успеваемости: резкое ухудшение интереса к обучению, частые пропуски уроков
- Физические признаки тревоги: нервные привычки (покусывание ногтей или губ, произвольное касание волос), появление тиков или других нервных расстройств
- Изменения в речевом поведении: частое употребление негативных фраз или жалоб о школе и одноклассниках, отказ обсуждать школьные события или избегание разговоров о школе

Если вы заметили у ребёнка что-то из перечисленных признаков, важно обсудить с ним его переживания и обстоятельства, которыми эти переживания были вызваны. Также рекомендуем обратиться к школьному психологу или руководству школы для выяснения деталей и решения проблемы.