



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ЗОНА ВНИМАНИЯ: МАРКЕРЫ МАРКЕРЫ ТРАВЛИ И КИБЕРБУЛЛИНГА

ПАМЯТКА

ВНЕШНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- ✓ **РЕЗКИЕ И ВНЕЗАПНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:** пропуски уроков, симуляция болезни, избегание школьных мероприятий, отказ от внешкольных занятий, изменение маршрута в школу или торопливость при возвращении домой, резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учёбе, боязнь отвечать на уроках, ест быстрее других или избегает еды в столовой, синяки, царапины, ссадины, порезы непонятного происхождения, порванная или испачканная одежда, потерянные или сломанные вещи, школьные принадлежности
- ✓ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** подавленное настроение, апатия, потеря интереса к хобби и прежним занятиям, тревожность, страх, панические атаки, частые перепады настроения, плаксивость, возможны неожиданные вспышки агрессии
- ✓ **ИЗМЕНЕНИЯ В ОБЩЕНИИ:** держится в стороне от сверстников, с ним отказываются общаться, не берут в групповые проекты, насмешки, обзывания, бойкот, распространение слухов со стороны других учеников

МАРКЕРЫ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

- ✓ **РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН-ПОВЕДЕНИЯ:** закрытие экрана телефона или компьютера при приближении взрослых, навязчивый интерес к социальным сетям и уведомлениям, страх перед проверкой сообщений (попытка контролировать нападки или проверить, не написали ли что-то оскорбительное), ограничение времени в сети, отказ от онлайн-игр и виртуальных активностей, потеря онлайн-друзей, частая смена паролей и создание новых аккаунтов
- ✓ **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССА:** распространение и обсуждение в классе фото или видео, где учащийся выставлен в неприглядном свете, высмеивание учащегося в общем чате, распространение сплетен и п.т.

РЕЧЕВЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ МАРКЕРЫ

- ✓ **КОГНИТИВНАЯ СФЕРА:** снижение самооценки, мысли о безысходности, проблемы с концентрацией внимания и памятью, негативные убеждения о себе, мире и других людях, выученная беспомощность, гипертрофированная реакция на нейтральные или незначительные события (видя в них угрозу)
- ✓ **РЕЧЕВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** снижение речевой активности на уроках, более резкая, агрессивная или, наоборот, робкая, неуверенная речь, возможны частые паузы, запинки, уничижительные высказывания в свой адрес, избегание разговоров о школьных делах, одноклассниках, конкретных инцидентах

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА



СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ БУЛЛИНГА ПОЗВОЛЯЕТ МИНИМИЗИРОВАТЬ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ!

- ПОМОЩЬ:** выслушайте и поддержите жертву, обеспечьте ее безопасность в образовательной организации, предложите помощь психолога, предоставьте информацию о телефонах доверия
- ПРЕСЕЧЕНИЕ:** проведите беседу с обидчиками, беседу с классом - чётко дайте понять, что буллинг недопустим, и выразите своё негативное отношение к происходящему, установите чёткие рамки и ограничения нежелательного поведения
- ИНФОРМИРОВАНИЕ:** сообщите педагогу-психологу, социальному педагогу, педагогическому коллективу и администрации школы
- ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ/ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ:** корректно сообщите о тревожных сигналах, свидетельствующих о буллинге, и совместно разработайте план действий
- ПРОФИЛАКТИКА:** усильте обсуждение и контроль правил поведения в классе, проводите мероприятия на сплочение, доверие и взаимовыручку, формируйте навыки бесконфликтного общения и разрешения споров

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

Алтайский краевой центр ППС-помощи: 8 (3852) 50-23-54

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав: 8 (3852) 35-88-22

Горячая линия кризисной психологической помощи

Министерства Просвещения РФ: 8-800-600-31-14

