Республиканский центр психологической помощи
Институт психологии
Белорусский государтсвенный педагогический университет имени Максима Танка

НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА: КАК ПОДДЕРЖАТЬ И ЗАЩИТИТЬ

Краткое руководство для родителей о том, что делать, если в школе стало неуютно



Минск, 2026

ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭТИМ В ОДИНОЧКУ.
ПОМОЩЬ РЯДОМ, И ОНА ДОСТУПНА.

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (КРУГЛОСУТОЧНО): 133

ДЕТСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ: 8-017-263-03-03
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8-801-100-16-11

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ

- Ребенок прямо или косвенно **говорит, что «всем будет лучше без него», что «уже ничего не исправить» или «я больше не хочу просыпаться».**
- Вы заметили на теле ребенка **порезы, ожоги, синяки или вырванные волосы, которые он пытается скрыть** под длинной одеждой. Это способ заглушить душевную боль физической.
- Ребенок **почти перестал есть или страдает от сильной бессонницы** в течение нескольких дней подряд.
- **Постоянное пребывание в компьютерных играх или соцсетях как единственный способ не чувствовать реальную жизнь**, при этом любая попытка вернуть его в реальность вызывает неконтролируемую агрессию или панику.
- Ребенок полностью **перестал выходить из дома, не отвечает на звонки даже близких друзей и забросил те увлечения**, которые раньше были для него смыслом жизни.
- Вы замечаете **состояние «замершего» ребенка** — когда он часами смотрит в одну точку, не реагирует на обращения и выглядит эмоционально опустошенным.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Г. МИНСК, УЛ. ЧЮРЛЕНИСА, 3
+375 17 300 10 06
rcpp@bspu.by

Эта страница — ваш путеводитель. Здесь собраны главные шаги, которые помогут вам защитить ребенка и сохранить его доверие. Подробный разбор каждого шага вы найдете на следующих страницах.

НАБЛЮДАЕМ 3
Учимся замечать скрытые признаки того, что ребенку плохо, даже если он об этом молчит.

СЛУШАЕМ И РАЗГОВАРИВАЕМ 4
Как построить бережный диалог, не превращая его в допрос. Список вопросов-помощников и фраз, которые помогут ребенку раскрыться.

СОЗДАЕМ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ 6
Помогаем ребенку найти опору в семье, друзьях и хобби за пределами школы. Инструкция по созданию «внутреннего щита» для сложных ситуаций.

СОЗДАЕМ АЛЬЯНС СО ШКОЛОЙ 7
Как выстроить конструктивный диалог с учителями и администрацией. Превращаем школу в союзника для обеспечения безопасности вашего ребенка.

ИСПОЛЬЗУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ПОМОЩИ 8
Куда необходимо обязательно обратиться, если сил и знаний не хватает.

АЛЬЯНС СО ШКОЛОЙ

Когда ситуация требует вмешательства взрослых, важно идти в школу и создавать коалицию для защиты вашего ребенка.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВИЗИТУ?

Сформулируйте цель
Ваша цель — не наказать обидчика любой ценой, а сделать так, чтобы вашему ребенку стало спокойно.

Запишите факты
Подготовьте четкий список: что произошло, где и когда. Это переведет разговор из плоскости эмоций в плоскость конкретных задач.

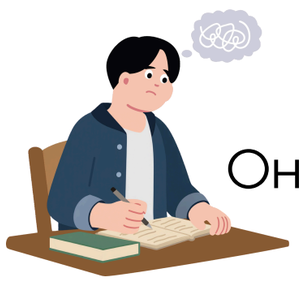
Сохраняйте позицию «Мы в одной лодке».
Используйте фразы: *«Я хочу обсудить, как мы вместе можем решить эту ситуацию»* или *«Мне нужна ваша помощь в обеспечении безопасности в классе»*.

С КЕМ И КАК ГОВОРИТЬ?



Классный руководитель

Это ваше первое контактное лицо. Расскажите о фактах и спросите, что педагог заметил со своей стороны. Учитель может стать вашим главным союзником.



Педагог-психолог школы

Он может помочь наладить атмосферу в коллективе в целом, работая не только с вашим ребенком, но и с классом.

Администрация

Если разговор на уровне класса не помогает, обращайтесь к директору официально. Будьте конструктивны, но тверды в своем праве на защиту ребенка.



ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ?

Эмоциональных выяснений отношений с другими детьми или их родителями

Личные конфликты между родителями только усугубляют положение детей. Все вопросы должны решаться через школу как официальную площадку.

ДЕРЖИТЕ ФОКУС НА БЕЗОПАСНОСТИ, А НЕ НА ЭМОЦИЯХ. ПОСТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ РАЗГОВОР НА ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ — ЗАЩИТЕ РЕБЕНКА.
ЭТО ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ЛИШНИХ СПОРОВ И БЫСТРЕЕ ПРИЙТИ К КОНКРЕТНЫМ ШАГАМ.

Ваша наблюдательность — это первая линия защиты

Когда ребенок сталкивается с давлением сверстников, он не всегда может подобрать слова. Но его тело и поведение говорят за него.

ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОСОМАТИКА

Организм реагирует на стресс раньше, чем сознание.

«Утренний синдром»: Регулярные жалобы на тошноту, боли в животе или голове. Это не симуляция — это физическая реакция на страх перед школой.

Нарушение сна: Трудности с засыпанием, тревожный сон, вскрикивания или кошмары. Ребенок может начать «пересыпать» днем, пытаясь восстановить силы, потраченные на эмоциональное напряжение.

ВЕЩИ И «СЛУЧАЙНЫЕ» ПОЛОМКИ

Вещи ребенка — это часть его личного пространства, которое при буллинге часто нарушается.

Странные объяснения: Рюкзак порван, «потому что зацепился за гвоздь», новая куртка испачкана, «потому что случайно упал в лужу». Если такие «случайности» происходят чаще раза в месяц — это повод насторожиться.

Исчезновения: Постоянная пропажа мелких денег, канцелярии или личных вещей. Ребенок может говорить, что «потерял», но на самом деле их могут отбирать или портить.

ЭМОЦИИ: РЕЗКИЕ СМЕНЫ «ПОГОДЫ»

Травля изматывает нервную систему, и дома случается «извержения вулкана».

Вспышки агрессии: Ребенок может начать грубить или срываться на младших и на вас. Это не плохой характер, а выход накопленного за день напряжения.

Апатия и замкнутость: Потеря интереса к тому, что раньше радовало. Ребенок может часами сидеть, уткнувшись в телефон или глядя в стену, на вопросы отвечая односложно.

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Обратите внимание на то, как изменился мир ребенка вне дома.

Смена маршрута: Ребенок выходит из дома раньше или возвращается позже, потому что идет длинным путем, лишь бы не встретить определенных людей.

Телефонная тишина: Ребенок перестает получать сообщения в мессенджерах от одноклассников или, наоборот, вздрагивает и напрягается при каждом уведомлении.

Отказ от праздников: Нежелание идти на дни рождения или приглашать кого-то к себе. В классе он может чувствовать себя «невидимкой» или изгоем.

СОЗДАЕМ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

Буллинг опасен тем, что он сужает мир ребенка до размеров школьного коридора. Ему начинает казаться, что если в классе его не принимают, значит, он не ценен нигде. Наша задача — разрушить эту иллюзию и показать, что мир гораздо больше.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте в центре ребенка. Вместе с ним впишите в круги вокруг него людей, на которых он может опереться.

ЗНАЧИМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Тренер, репетитор или любимая тетя. Это люди, которым ребенок доверяет и которые могут дать совет с позиции «другого взрослого»

ДОМ

Те, кто всегда выслушает и обнимет без лишних вопросов

ДРУЗЬЯ ВНЕ ШКОЛЫ

Ребята из секций, кружков, друзья по двору. Важно напомнить ребенку: «Смотри, здесь тебя любят и ценят, ты — отличный друг»



ШКОЛА

Учитель, которому ты доверяешь, или школьный психолог. Те, к кому можно зайти в кабинет, если на перемене стало неуютно или страшно

ПОМОЩЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Телефоны доверия и специалисты. Объясните, что обращаться к ним — это признак силы и заботы о себе

ВАЖНО ОБСУДИТЬ

- *«Кто из твоей команды первым узнает, если что-то случится?»* **Это помогает ребенку заранее выстроить маршрут «спасения».**
- *«Как именно этот человек может тебе помочь?»* **Важно проговорить конкретику: защитит физически, поговорит с обидчиками, просто выслушает или даст совет.**
- *«Есть ли кто-то, кого мы забыли включить, но ты бы хотел его там видеть?»* **Это дает возможность добавить даже тех, кто далеко, добавить контакты от вас, например номер экстренной психологической помощи и тд.**

ИСКУССТВО СЛУШАТЬ И ГОВОРИТЬ

Травля — это всегда принудительная изоляция. Если ребенок молчит, у этого есть веские причины, с которыми сложно справиться в одиночку.

Прежде чем начать разговор, важно понять, что удерживает ребенка от признания:

Страх перед обидчиками: Задиры часто угрожают: «Если расскажешь — будет хуже». Ребенок верит, что ваше вмешательство только усилит давление.

Стыд: Ребенку кажется, что если его выбрали мишенью, значит, с ним «что-то не так». Стыдно признаться, что ты оказался слабым или непопулярным.

Боязнь расстроить вас: Ребенок видит вашу усталость или любовь и не хочет становиться для вас источником проблем и лишней тревоги.

Страх наказания: Дети часто боятся, что в ответ на жалобу у них заберут телефон («ты там сидишь и только портишь себе настроение») или запретят то, что для них важно.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

Часто детям проще говорить, когда нет прямого визуального контакта: во время совместной прогулки, поездки в машине или когда вы вместе чем-то заняты (готовите ужин, собираете пазл).

Вместо: «Тебя кто-то обижает?»
Попробуйте: «Я заметил, что ты уже неделю не переписываешься с Никитой. Мне показалось, между вами что-то изменилось. Если хочешь, мы можем это обсудить».

Если ребенок на всё отвечает «нормально», попробуйте обсудить не его самого, а то, что происходит вокруг. Это снижает градус стыда и страха.

Про безопасные зоны:

«Если тебе нужно просто выдохнуть и чтобы тебя 10 минут никто не трогал, в школе есть такое место, где это реально сделать?»

Если ребенок говорит, что такого места нет или он всё время «на виду», значит, он в постоянном напряжении. Повод обсужить, где можно найти такие островки “спокойствия”

Про иерархию:

«Слушай, а в классе есть ребята, которых все немного побаиваются? Даже учителя?»

Так вы узнаете имена потенциальных задир, не заставляя ребенка жаловаться на них лично.

Про «невидимость»

«Если бы ты мог завтра не пойти на один любой урок, какой бы ты выбрал? Из-за предмета или из-за того, что там какая-то неприятная обстановка?»

Помогает разделить проблемы с учебой и проблемы с одноклассниками.

Про поддержку

«Если бы ты увидел, что в коридоре кого-то из младших задирают, как думаешь, кто из твоих одноклассников первым бы вмешался? А кто прошел бы мимо?»

Это проверка на наличие в классе «здоровых» лидеров, на которых можно опереться.

ИСКУССТВО РАЗГОВОРА

КАК СТАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ОПОРОЙ

Когда ребенок решается заговорить, он совершает огромный шаг, преодолевая стыд и страх. В эту минуту он внимательно следит за тем, как вы отреагируете. Если он увидит в ваших глазах панику или осуждение, он может решить, что зря открылся, и снова замолчит.

Важные правила для спокойного разговора

Сохраняйте внешнее спокойствие. Даже если внутри всё закипает от несправедливости, ребенку нужна ваша устойчивость. Ваша ярость может напугать его не меньше, чем школьные проблемы.

Дайте ребенку выговориться до конца. Не перебивайте уточняющими вопросами вроде *«А учитель куда смотрел?»*. Просто слушайте.

Не превращайте беседу в допрос. Не заставляйте его вспоминать каждую мелкую деталь, если ему сейчас больно об этом говорить.

Сначала чувства, потом план действий. Не бросайтесь сразу звонить в школу. Сначала просто обнимите и помогите ему прожить эти эмоции.

Разделяйте ответственность. Четко проговорите, что за плохое поведение всегда отвечает тот, кто обижает, а не тот, кого выбрали целью.

Будьте предсказуемы. Объясните, что вы будете делать дальше. Больше всего детей пугает неизвестность и неизвестные им шаги, даже если они делаются для решения прпоблемы.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЕМУ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЗАЩИТУ

«Я ТЕБЕ ВЕРЮ»	**Это самый сильный щит. Часто задиры пытаются убедить всех, что ребенок сам всё придумал или «он просто странный». Ваша вера возвращает ему почву под ногами.**
«Я НЕ ЗЛЮСЬ НА ТЕБЯ. Я ЗЛЮСЬ НА СИТУАЦИЮ»	**Важно, чтобы ребенок понимал — ваше недовольство не направлено на него.**
«МЫ БУДЕМ ОБСУЖДАТЬ С ТОБОЙ КАЖДЫЙ ШАГ»	**Договоритесь, о том что не пойдете разбираться в школу, не предупредив его. Это вернет ему чувство контроля.**
«ТЫ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛ, ЧТО РАССКАЗАЛ МНЕ»	**Подкрепите его доверие, чтобы в следующий раз он не сомневался.**

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ



Криков и угроз в адрес обидчиков. Фразы «Я их всех разнесу!» заставляют ребенка бояться мести одноклассников еще сильнее.

Обесценивания. Советы «Не бери в голову» или «Будь выше этого» звучат для него как «твоя боль — это ерунда».

Призывов давать сдачи. В ситуации буллинга силы часто не равны. Если ребенок не может ударить в ответ, такой совет заставляет его чувствовать себя еще и «слабаком» в ваших глазах.

Лишения гаджетов. Если вы забираете телефон, чтобы он не видел гадостей в соцсетях, ребенок чувствует, что наказали его, а не задиру.