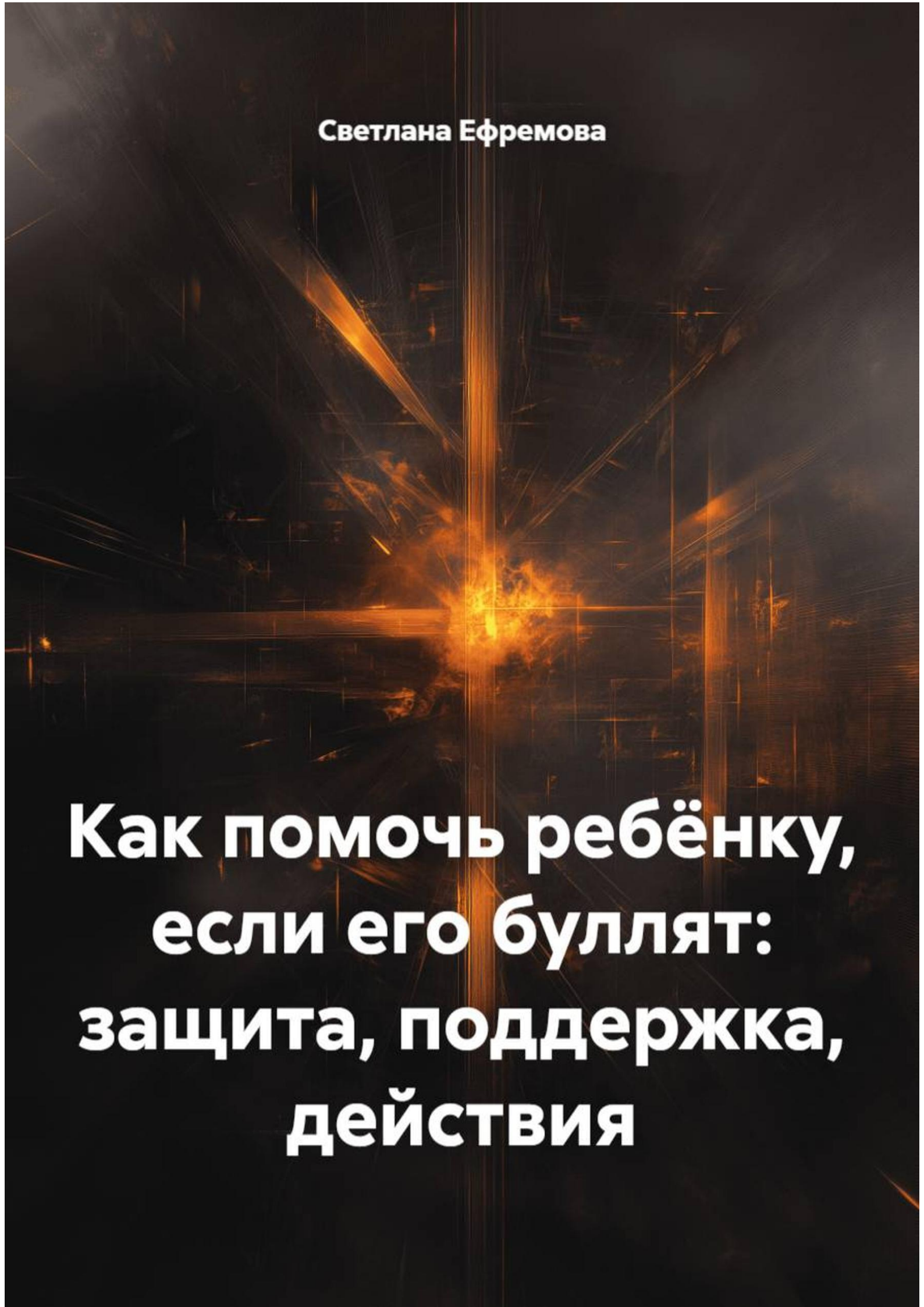




Светлана Ефремова

**Как помочь ребёнку,
если его буллят:
защита, поддержка,
действия**

Светлана Ефремова

**Как помочь ребёнку,
если его буллят: защита,
поддержка, действия**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Как помочь ребёнку, если его буллят: защита, поддержка, действия
/ С. В. Ефремова — «Автор», 2026

Что делать, если вы узнали, что вашего ребёнка травят? Как поговорить с ним так, чтобы он не закрылся? К кому обращаться в школе? Что делать с угрозами в интернете и как защитить ребёнка, не усиливая его страх и стыд? «Как помочь ребёнку, если его буллят» — практический воркбук для родителей детей и подростков 7–17 лет. Он помогает не паниковать и действовать последовательно: распознать буллинг, поддержать ребёнка, собрать факты, разговаривать со школой и другими взрослыми, защищать ребёнка при кибербуллинге и постепенно возвращать ему чувство безопасности и опоры. Внутри — жизненные ситуации, готовые фразы, чек-листы, упражнения, шаблон обращения в школу, карта контактов и план действий на ближайшую неделю. Вам не нужно знать идеальные слова или уметь решать всё сразу. Важно, чтобы ребёнок понял главное: «Я тебе верю. Ты не один. Мы будем разбираться вместе».

Содержание

Введение	5
1. Что такое буллинг и как его распознать	6
Упражнение: что я замечаю?	7
2. Первые шаги: что делать, когда вы узнали	8
Мой план первых действий	9
3. Разговор с ребёнком: готовые фразы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Светлана Ефремова

Как помочь ребёнку, если его буллит: защита, поддержка, действия

Введение

Если вы узнали, что ребёнка буллит, первая реакция часто бывает очень сильной: страх, злость, желание немедленно всё прекратить. Это естественно. Но в первые часы и дни ребёнку особенно нужен не взрослый, который действует на эмоциях, а взрослый, который становится для него опорой.

Этот воркбук не обещает универсальной фразы, после которой буллинг исчезнет. Его задача практичнее: помочь вам понять, что происходит, сохранить контакт с ребёнком, собрать факты и последовательно действовать.

Главная мысль

Ребёнок не должен справляться с буллингом один. Задача взрослого — вернуть ему чувство безопасности и показать: «Я рядом. Мы будем решать это вместе».

Как работать с воркбуком

- не читать всё за один раз;
- сначала пройти первые шаги и только потом выбирать следующие действия;
- записывать конкретные факты, а не только эмоции;
- использовать готовые фразы как опору, но адаптировать их под своего ребёнка.

Если ситуация связана с непосредственной угрозой жизни или здоровью ребёнка, приоритетом становится безопасность и обращение за срочной помощью по местным правилам. Не нужно ждать, пока конфликт «сам рассосётся».

1. Что такое буллинг и как его распознать

Буллинг и конфликт • виды • признаки • почему ребёнок молчит

Буллинг — это не просто неприятный спор. Обычно речь идёт о повторяющемся преследовании, унижении или агрессии, где у ребёнка мало возможностей самостоятельно прекратить происходящее. Важны не только отдельные эпизоды, но и устойчивый дисбаланс сил, страх и невозможность почувствовать себя в безопасности.

Ситуация

Что важно отличать

Обычный конфликт

Две стороны могут спорить, отвечать друг другу и влиять на исход ситуации.

Буллинг

Действия повторяются или создают устойчивую угрозу; ребёнок чувствует, что не может остановить их сам.

Разовая грубость

Неприятна, но сама по себе ещё не означает систематического травмирования.

Кибербуллинг

Унижение, угрозы, распространение материалов или преследование через интернет и мессенджеры.

Основные формы буллинга

- физический — толчки, удары, порча вещей, отбирание предметов;
- словесный — оскорбления, насмешки, унижительные прозвища, угрозы;
- социальный — намеренное исключение, бойкот, распространение слухов, настрой группы против ребёнка;
- кибербуллинг — сообщения, публикации, видео, аккаунты или чаты, которые используются для унижения, давления или угроз.

Если ребёнок ничего не рассказывает, это не означает, что ничего не происходит. Он может бояться, что взрослые только усилят ситуацию, стыдиться, считать происходящее своей виной или думать, что «нужно справиться самому». Чем старше ребёнок, тем сильнее он может защищать своё право решать, кому и что рассказывать.

Сигналы, которые стоит заметить

Резкая нежелание идти в школу, просьбы забрать раньше, потеря вещей, ухудшение сна, частые телесные жалобы перед школой, внезапное снижение настроения, избегание телефона или, наоборот, сильная тревога после сообщений, закрытость после общения со сверстниками.

Упражнение: что я замечаю?

Какие изменения в поведении ребёнка я заметил(а)?

Когда это стало заметно?

В каких ситуациях тревога ребёнка усиливается?

Что я уже знаю точно, а что пока только предполагаю?

2. Первые шаги: что делать, когда вы узнали

Без паники • разговор с ребёнком • первые действия • ошибки взрослых

Первая задача — не расследование любой ценой, а восстановление чувства безопасности. Ребёнок должен увидеть, что рассказ не привёл к обвинению, допросу или наказанию.

Начните с короткой фразы:

«Спасибо, что сказал мне. Я тебе верю. Давай спокойно разберёмся вместе.»

Не обещайте то, чего не сможете выполнить: «Я сейчас пойду и всем устрою». Для ребёнка это может звучать как новая угроза — только теперь от взрослых. Лучше сказать: «Я не обещаю решить всё за один день, но я не оставлю тебя с этим одного».

Что сделать в первые сутки

- зафиксировать, что произошло, максимально дословно;
- спросить, есть ли сейчас место или человек, рядом с которым ребёнок чувствует себя безопаснее;
- уточнить, были ли угрозы, физический контакт, порча вещей, публикации в интернете;
- не удалять сообщения, фото, видео и ссылки, если они могут быть важны;
- решить, кто из взрослых в семье будет основным контактом для ребёнка, чтобы не создавать несколько параллельных допросов.

Чего лучше не делать

Фраза или действие

Почему это может навредить

Чем заменить

«Сам виноват — надо было дать отпор»

Перекладывает ответственность.

«Ты не заслуживаешь такого обращения. Давай подумаем, какая помощь нужна сейчас».

«Ничего страшного»

Обесценивает страх.

«Я вижу, что тебе страшно. Давай разберёмся».

Немедленно звонить родителям другого ребёнка

Можно усилить конфликт до сбора фактов.

Сначала зафиксировать ситуацию и выбрать безопасный путь.

Допрашивать по кругу

Ребёнок может закрыться.

Один спокойный разговор и возможность вернуться позже.

Мой план первых действий

Что я сделаю сегодня?

С кем в школе нужно поговорить?

Какие факты мне важно зафиксировать?

Что поможет ребёнку почувствовать себя безопаснее уже завтра?

3. Разговор с ребёнком: готовые фразы

Поддержать • услышать • не обесценить • вернуть чувство опоры

Ребёнку важно услышать не идеальную психологическую формулировку, а несколько простых сообщений: я тебе верю; это не делает тебя слабым; ты не обязан справляться один; взрослые будут действовать.

Как начать

«Я заметил(а), что после школы тебе в последнее время тяжело. Хочу понять, что происходит».»

«Ты можешь рассказать столько, сколько сейчас готов. Я не буду тебя торопить».»

«Мне важно не только узнать, кто это делает, но и понять, как ты себя чувствуешь».»

Если ребёнок говорит: «Не хочу, чтобы ты вмешивался»

«Я слышу, что ты боишься, что станет хуже. Я не буду делать резких шагов за твоей спиной. Но я не хочу оставлять тебя один на один с опасной ситуацией. Давай решим вместе, что можно сделать сначала.»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.