

(маркеры буллинга)



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

по возрастам

Возраст	На что СМОТРЕТЬ (поведенческие маркеры)
7-10 лет	• Отказ идти в школу, «соматические» жалобы • Повреждённая одежда, «потеря вещей» • Регресс: энурез, «детская» речь, страх темноты • Избегание конкретных мест в школе
11-14 лет	• Резкое снижение успеваемости • Социальная изоляция (офлайн + онлайн) • Агрессия как защита или «копирование» агрессора • Тревожные посты/удаление аккаунтов в соцсетях
15-18 лет	• Самоповреждения, разговоры о безнадежности • Риск-поведение: алкоголь, уход из дома • Высказывания о мести, «последнем шансе» • Полная эмоциональная «заморозка»

(чек-лист)



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Смотреть-Слушать-Направлять

Смотреть

- **Физические признаки:** синяки, повреждения, изменения в аппетите/сне
- **Эмоциональные признаки:** тревога, плаксивость, «замороженность»
- **Поведенческие признаки:** избегание, агрессия, регресс
- **Социальные признаки:** изоляция, исключение из групп
- **Контекст:** изменения в успеваемости, жалобы без причины

Слушать

- Создать безопасное пространство (тишина, конфиденциальность)
- Использовать открытые вопросы: «Что случилось?», «Что ты чувствуешь?»
- Не перебивать, не оценивать, не давать советов сразу
- Нормализовать чувства: «Это нормально — злиться/бояться»
- Спросить: «Что сейчас помогло бы тебе?»

Направлять

- Оценить уровень риска (низкий / средний / высокий)
- При угрозе жизни/здоровью → 112, экстренные службы
- При среднем риске → администрация + родители + школьный психолог
- При необходимости длительной поддержки → телефон доверия, кризисный центр
- Зафиксировать (внутренний журнал) + передать информацию по цепочке

7 (техник слушать)



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Первый контакт

Назовись, спроси разрешения

- «Можно я побуду с тобой?»

Сбор информации

Мягкие открытые вопросы

- «Что сейчас самое трудное?»

Активное слушание

Кивай, отражай чувства

- «Похоже, тебе очень обидно»

Нормализация

- «Твои реакции — нормальны»
- «Многие чувствуют так же»

Обобщение

Резюмируй, проверь понимание

- «Правильно ли я поняла...?»

Триангуляция

Подключи ресурс с разрешения

- «Кто ещё мог бы помочь?»

Успокоение

Простые телесные техники

- «Давай подышим вместе»

Избегай

- «Почему не сказал?»
- «Не обращай внимания»
- «Давления и обещаний»

(гlossарий)



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ

Термин	Определение
Кризисное событие	Событие, нарушающее обычное функционирование и превышающее способности человека справиться своими силами
ППП (Первая психологическая помощь)	Гуманная, поддерживающая и практическая помощь людям в остром стрессе с целью стабилизации «здесь и сейчас»
Do No Harm	Принцип «не навреди»: действия помогающего не должны усугублять дистресс или создавать новые риски
Вторичная травматизация	Эмоциональное истощение и симптомы травмы у помогающего в результате работы с чужой болью
Маршрутизация	Алгоритм передачи ребёнка или семьи к дальнейшей поддержке (администрация, специалисты, службы)

(карта ресурсов)



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Бесплатная психологическая помощь

Детский телефон доверия

8 (800) 200-01-22

Круглосуточно,
анонимно

**Горячая линия
психологической поддержки
Российского Красного Креста**

8 (800) 250-18-59

07:00–22:00 по МСК

**Чат-бот поддержки
Российского Красного Креста**



t.me/psy_rrc_bot

9:00-00:00 по МСК

**Региональное отделение
Российского Красного Креста
г. Красноярск**

8 (993) 723-70-35

redcross24.ru

Чат «Твоя территория.онлайн»
Помощь для подростков
и молодежи до 23 лет



Юридическая
консультация

8 (800) 550-56-29

с 9.00 до 18.00

Психологическая
поддержка

8 (800) 200-01-22

круглосуточно