Чек-лист

Для классного руководителя по выявлению травли учащегося

Параметр	Признак	Да / Нет	Комментарий (что именно заметили, когда, кто ещё участвовал)
Общение и социальная динамика	К ребёнку обращаются только по унизительному прозвищу		
	Одноклассники систематически отказываются сидеть с ним за одной партой, работать в паре или команде		
	В ситуациях конфликта его регулярно делают «козлом отпущения» — обвиняют во всех проблемах класса		
	О нём распускают сплетни или слухи, в том числе в классных чатах (кибербуллинг)		
	Его намеренно исключают из общих дел: не зовут в игры на перемене, в экскурсии, командные соревнования		

Поведение и эмоции	Ребёнок стал замкнутым, избегает общения со сверстниками nsportal.ru +1 Появились резкие перепады настроения без очевидных причин Он боится выходить к доске, устные ответы вызывают насмешки одноклассников (и это повторяется)		
	Ребёнок стал тревожным, подавленным или, наоборот, демонстрирует немотивированную агрессию Он отдаёт кому-то свои личные вещи (телефон, деньги, еду) Появились навязчивые действия: грызёт ногти, качается на стуле, теребит одежду		
Успеваемость и посещаемость	Резко упала успеваемость		
	Увеличилось число пропусков уроков без уважительной причины (2 и более раза в неделю)		
Физическое состояние и внешний вид	Появились синяки, ссадины, которые ребёнок объясняет неубедительно		
	Ребёнок приходит в неопрятном виде, на одежде следы грязи, мела		

	Часто жалуется на плохое самочувствие (головная боль, боль в животе) перед уроками		
Другие сигналы	Ребёнок старается очень быстро собраться и выйти из класса после урока или, наоборот, долго собирает вещи, выжидая, пока все уйдут		
	Он стал скрытным в вопросах использования телефона, вздрагивает от звука уведомлений, выглядит подавленным после просмотра сообщений		

отмечать галочками то, что замечаете, и оставлять комментарии. Главная идея: не искать один «ужасный» признак, а смотреть на совокупность. Если вы видите 2–3 и более маркера у одного ребёнка в течение нескольких недель — это серьёзный повод копнуть глубже

Несколько советов по работе с чек-листом

- **Наблюдайте регулярно.** Заполняйте его не разово, а в течение нескольких недель — так картина будет достовернее.
- **Фиксируйте детали.** В графе «Комментарий» записывайте конкретные эпизоды: кто инициировал действие, как отреагировал класс, что сказал сам ребёнок. Это пригодится при разговоре с психологом или родителями.
- **Не делайте поспешных выводов.** Один-два признака из списка могут иметь другие причины. Но совокупность — сигнал к действию.
- **Действуйте бережно.** Если заметили тревожные сигналы, проведите индивидуальную беседу наедине. Не давите, покажите, что вы на стороне ребёнка и готовы помочь. Затем подключите школьного психолога и обсудите ситуацию с родителями.

Помните: травля часто носит скрытый характер, и дети нередко боятся жаловаться. Ваша внимательность — первый шаг к решению проблемы. Удачи в работе!