**Буллинг: что делать, если ребенок стал жертвой травли?**

По статистике, каждый второй подросток в России сталкивается с травлей в школе. Больше 50% подростков рассказывают о факте насилия, унижения или устрашения в своем классе, однако не каждый родитель знает, что делать в такой ситуации. В этой статье Вы подробнее узнаете о том, что такое буллинг и как понять, подвергается ли Ваш ребенок травле, а еще прочитаете о том, что можно предпринять, чтобы защитить своего ребенка.

**Что такое буллинг**

Буллинг (запугивание, издевательство) – это регулярное психологическое и физическое давление на жертву, которое осуществляется одним человеком или группой агрессоров, в условиях замкнутого коллектива.

Участниками буллинга являются:

· жертва – тот, кто подвергается травле;

· агрессор – тот кто нападает, травит жертву;

· свидетели:

а) наблюдатели-сторонники – те, кто проявляет пренебрежительное отношение к жертве (в меньшей степени, чем агрессор, но согласны с ним);

б) наблюдатели-пассивные сторонники – те, кто не поддерживает агрессора словами или действиями, но внутри себя согласны с агрессором, уважают его поведение и не имеют ничего против буллинга;

в) безразличные наблюдатели – те, кто старается никак не проявлять себя в ситуации буллинга, держатся в стороне и «не вмешиваются»;

г) пассивные защитники – те, кто сочувствует жертве, они хотят помочь, но не делают этого из-за страха или собственной незащищенности;

д) активные защитники – те, кто постоянно встает на сторону жертвы, пытаясь защитить ее от нападок агрессора.

Важно помнить, что и для жертвы, и для агрессора, и для свидетелей буллинга участие в ситуации травли является травмирующим событием: для кого-то в большей, для кого-то в меньшей степени.

**Как распознать буллинг**

Для буллинга всегда характерны:

1) Агрессивность.

Невозможно травить «не со зла» или по-доброму. Буллинг всегда напрямую связан с агрессивным взаимодействием, не принятым в обычном общении. Жертва всегда чувствует, что к ней применяется не «просто шутка», а попытка задеть за самое больное, унизить, оскорбить.

2) Умышленность.

Травля – это всегда умышленное действие. Часто агрессор может уверять, что толкнул/пнул портфель/причинил вред жертве нечаянно, но это не так.

3) Регулярность.

Если между детьми произошел единичный конфликт, который в последствии разрешился, и ребята общаются нейтрально – это не травля. Если же ежедневно/еженедельно жертва подвергается нападкам агрессора – это буллинг.

4) Неравенство (в силе/власти).

Чаще всего агрессор пытается самоутвердиться за счет жертвы, чувствует свою силу и власть, а жертва, как бы не пыталась, не может приобрести равноценную власть или силу, поэтому старается стать как можно более незаметным.

Какая бывает травля:

· скрытая (агрессор нападает на жертву исподтишка, посредством сплетен, обвинений «за глаза», призывов всего коллектива устроить жертве бойкот);

· прямая (агрессор применяет физическое или психологическое насилие по отношению к жертве: пинки, шлепки, подзатыльники, угрозы, оскорбления, и пр.);

· кибербуллинг (травля с помощью сети Интернет и цифровых технологий).

*Признаки травли, на которые стоит обратить внимание:*

1. С кем-то из учеников никто не хочет сидеть, он всегда один выполняет задания, которые рассчитаны на группу.

2. Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.

3. Старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов.

4. В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.

5. Те, кто физически сильнее/старше постоянно просят взаймы у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.

6. Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

7. Ученик, не склонный нарушать правила, вдруг начинает опаздывать на первый урок.

8. Ученик засиживается после уроков, ожидая, пока уйдут со школьного двора одноклассники.

9. Ребенок постоянно демонстрирует повышенную тревожность, меняется его поведение, проявляется замкнутость.

Важно понимать, что, если Вы увидели один из этих признаков единожды, о травле говорить рано. Если же Вы знаете о многократном проявлении одного или нескольких признаков из списка, нужно поговорить с жертвой и выяснить, действительно ли ребенок подвергается буллингу.

*Любые формы травли опасны, потому что приводят к самым ужасным последствиям:*

* Устойчиво сниженная самооценка (чаще всего, жертва считает, что она подверглась нападению, потому что заслужила это, ведь если бы она была лучше, то ее не тронули бы).
* Тревожность (это одно из основных проявлений буллинга, ведь ребенок постоянно ждет очередного нападения).
* Синдром выученной беспомощности (ребенок понимает, что он сам не может защитить себя от буллинга, в связи с чем появляется чувство беспомощности, беззащитности. В дальнейшей жизни эти чувства появляются во многих стрессовых ситуациях).
* Посттравматический синдром (ребенок свыкается с ролью жертвы и всю жизнь демонстрирует определенное поведение, которое не дает ему избавиться от этой роли).
* Психосоматические заболевания (ребенок жалуется на дискомфорт в животе, головные боли или часто простужается – это связано с тем, что организм на фоне стресса дает реакцию, которая отражается на здоровье. Это происходит потому, что ребенок действительно не хочет ходить в школу, где ему некомфортно).
* Повышение риска получения физических травм (если ребенок подвергается физическому насилию, есть вероятность, что агрессор «не рассчитает» свои силы и нанесет серьезную травму жертве).
* Суицидальные мысли и попытки (чаще всего причиной совершения суицидальных попыток становится насилие, которому подвергается ребенок – физическое или психологическое. Ребенку настолько невыносимо находиться в ситуации насилия, что лучшим выходом кажется суицид).
* Самоповреждающее поведение (чувство вины выражается в порезах на теле, повреждениях кожи. Это помогает ребенку заглушить душевную боль физической).

**ПОМОЧЬ ПРИ ТРАВЛЕ МОГУТ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЕ**

1. Как могут помочь педагоги:

· Использовать программу «Класс без буллинга» (на сайте psychologia.edu.ru) для профилактики травли.

· Проводить дополнительные мероприятия для обучающихся, в ходе которых рассказывать о том, что такое буллинг и почему его нельзя допускать.

· Проводить родительские собрания, включающие в себя обсуждение признаков травли и методов совместной борьбы с буллингом.

· Проводить классные часы с обучающимися, включающие в себя обсуждение правил поведения детей друг с другом (важно, чтобы школьники составили список правил сами).

· Обращать внимание на признаки травли, давать детям возможность в безопасности информировать взрослых о буллинге.

2. Как могут помочь родители:

· Обращайте внимание на признаки травли, говорите с ребенком о правильном поведении в ситуации буллинга. Например, скажите, что ребенок может обратиться ко взрослым и попросить помощи. Предложите прочитать статью о буллинге: [*Решение разногласий в школе: травля*](https://nashi-deti66.ru/children/o-sverstnikakh/reshenie-raznoglasiy-v-shkole-travlya/?bitrix_include_areas=N)

· Объясните ребенку, что насилие неприемлемо в любом его проявлении: ни в сторону самого ребенка, ни с его стороны.

· Предложите ребенку прочитать книги о травле, обсудите с ним вместе, что для него значат события в книге, как бы он поступил на месте героя.

· Обратите внимание на признаки ребенка-агрессора: гиперактивность, гиперопека со стороны родителей, склонность к манипулированию. Поговорите с родителями детей-агрессоров о ситуации буллинга.

· Окажите поддержку своему ребенку, если он стал жертвой травли. Дайте ему понять, что Вы будете с ним и вместе с ним решите эту проблему.

· Обратитесь к психологу в школе, если заметили признаки травли/узнали тревожную информацию от ребенка.

**Если Вы обнаружили буллинг**

Обнаружив, что ребенок стал свидетелем или жертвой в ситуации травли, обсудите с ним, что такое буллинг. Расскажите, что вы знаете о буллинге, почему это плохо и что делать, чтобы его прекратить. Для наглядного примера можете воспользоваться книгами:

* **Г.Х. Андерсен «Гадкий утенок» -**главная мысль: «Ты не виноват».
* **Эгон Матисен «Кот с голубыми глазами» -**главная мысль: «Что делать, если ты выделяешься?».
* **Гэри Шмидт «Битвы по средам» -**если ребенок сообщает о нестандартном поведении преподавателя.
* **Ф. Бритт «Джейн, лиса и я» -**позволяет говорить с ребенком об одиночестве, которое важно обсудить.
* **В.К. Железников «Чучело» –**о том, какие последствия могут быть у травли.
* **Р. Паласио «Чудо» -**про толерантность.
* **Айджа Майрок «Почему я? История белой вороны» –**стратегия выживания в ситуации травли.
* **Д. Алмонд «Огнеглотатели» –**для тех, кому предстоит стать новенькими и для тех, в чей класс пришел новый ученик.
* **А. Тор «Правда или последствия» -**о том, как важно говорить со взрослыми о травле.
* **И. Лукьянова «Стеклянный шарик» –**о последствиях травли.
* **У. Голдинг «Повелитель мух» -**о битве за лидерство.