**Буллинг: как распознать травлю в школе?**

Каждый человек, даже самый юный, является личностью и достоин уважительного отношения к себе. Большую роль в формировании самооценки играет не только семья, но и коллектив, в котором проводит время ваш ребенок. В последнее время мы нередко слышим о конфликтах в школьной среде. Большинство из них можно было бы предотвратить, зная механизм формирования и проявления буллинга.

Буллинг - это повторяющаяся агрессия с целью причинить вред. Это не просто «не сложились отношения с классом». Это могут быть оскорбления, издевательства, драки, преследование, или, наоборот, игнорирование и изоляция.

Пострадавшие склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах и унижениях.

К сожалению, обращаясь ко взрослым за советом, дети часто не получают должной поддержки, и ситуация только усугубляется.

***Как взрослый может навредить при буллинге?***

Многие родители относятся к школьным издевательствам как к норме. «Всегда так было и ничего, все живы-здоровы». Многие считают, что ребёнок становится сильнее, когда сам решает свои проблемы. Это, конечно, так, но решить проблему сам он может, если случился какой-то единичный конфликт, но не ежедневные издевательства. Чаще всего буллинг не закаляет, а оставляет глубочайшие психологические травмы и нервные расстройства.

***Есть несколько распространённых заблуждений:***

**- «Ребёнок должен справиться со всем сам»** - в случае локального конфликта может сработать, в случае с буллингом это всё равно, что бросить на произвол судьбы;

**- «Жаловаться на ровесников - нехорошо**». Во время травли ребёнок не ябедничает, а обращается за рациональной помощью. Я считаю неправильной позицию «жаловаться нехорошо», потому что не всегда уместно молчание в критических моментах;

**- «Если вмешаться, то в будущем ребёнок не сможет за себя постоять».** Опять же, подходит для несерьёзных конфликтов, травля же предполагает неравные силы. Бывает так, что ребёнок подвергается травле из-за своего застенчивого характера. В таком случае, дети становятся ещё тише и глубже прячут свои эмоции;

**- «Пусть попробует договориться с зачинщиком травли».** Одному ребенку нечего предложить другому ребенку. Или, например, изгой будет отдавать мучителю свои карманные деньги, чтобы в этот раз его не побили;

**- «Пусть просто не обращает внимание».** Отсутствие чувства безопасности и постоянное психологическое воздействие могут привести к реальным заболеваниям или истощению. На это тоже не обращать внимание?

**- «Наверняка он сам виноват».** Стандартная ситуация в нашем обществе: представление о том, что жертва сама виновата в своих бедах. Некоторые вообще говорят, что жертва - это такой тип личности. Есть определенные черты характера, которые повышают риск травли: стеснительность или интровертность.

**«Это только их дело, пусть никого не втягивают».** Многие исследования доказывают, что травля включает в себя гораздо больше людей, чем мучитель и жертва. Чаще всего травля происходит прилюдно, то есть свидетели тоже участвуют и поощряют травлю своей отстранённостью. Очень редко, меньше, чем в четверти случаев, кто-то вмешивался и заступался за изгоя.

***Чем отличается травля от обычного конфликта?***

Для буллинга характерны следующие признаки: намеренность, регулярность (травля происходит планомерно, изо дня в день только усиливаясь), явное неравенство сил (жертва не в состоянии самостоятельно защититься от нападок агрессора). Конфликт - это условное равенство сил, буллинг - явное преимущество на стороне мучителя. Если случился конфликт, то обе стороны, как правило, виноваты в равной степени, и они могут влиять на ситуацию абсолютно одинаково. Как правило, буллинг начинается там, где появляются различия между детьми. Как только в коллективе кто-то начинает отличаться от остальных - не так одет, не так подстрижен, не такие уши, не так разговаривает. Непохожих изгоняют. Конфликты случаются, а буллинг планируется заранее. Конфликты могут возникнуть, если кто-то не совладал с эмоциями или, скажем, когда стороны друг друга недопоняли. В любом случае участники конфликта в нём не заинтересованы. Наоборот, для дальнейшей дружбы или просто мирного сосуществования все хотят этот конфликт как можно быстрее разрешить. В буллинге же нечего разрешать. Мучитель травит жертву не ради того, чтобы она изменилась, а просто ради удовольствия. Конфликт имеет логическое завершение, буллинг повторяется регулярно. Конфликты естественны, травля - признак нездоровой среды.

***На что стоит обратить внимание родителям?***

Если сын или дочь возвращаются из школы раздражёнными или агрессивными и пытаются выместить свои эмоции на родных, чаще на младших, то родителям стоит присмотреться внимательней. Ещё одним признаком может быть замкнутость. Ребёнок не хочет идти на контакт. Ситуация усугубляется, если ребёнок отказывается от еды или от некогда любимых занятий. Тревожный знак, если ребёнок начинает постоянно выдумывать поводы не идти в школу: то одно, то другое, то третье, причём у него действительно может болеть голова или живот - организм тоже начинает защищаться на подсознательном уровне. Упоминание о школе могут даже вызывать слёзы и истерику. Конечно, если речь идёт о подростке, то нежелание идти на контакт - это грустная норма пубертата. Тогда обратите внимание, общается ли он с одноклассниками, участвует ли во внеклассной жизни.

***Что делать, если ваш ребёнок подвергается травле?***

Итак, если вы заметили много тревожных звоночков, то от вас потребуется терпение и любовь.

1. Снимите с ребёнка чувство вины! (самый главный пункт)

Объясните, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

2. Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне.

Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».

3. Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации.

Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения. Никогда не обесценивайте переживания детей. Ваш ребёнок собрался с духом и рассказал, как его травят, например, за длинные волосы. И вы облегчённо смеётесь: «И только-то!». Обрезать волосы в таком случае нельзя. Это не решит конфликт, а только даст обидчику понять, что жертва отлично поддаётся манипулированию и теперь можно заставить её ещё чего-нибудь сделать. Чтобы предотвратить такие ситуации, нужно жить в соответствии с простыми правилами и объяснять их ребёнку: не нужно делать то, чего от тебя хотят другие; не нужно делать то, чего не хочется, чтобы кому-то понравиться. Нужно уметь спокойно и вежливо говорить «нет», нужно уважать других, пытаться их понять, но не навязывать свою точку зрения. Если в семье эти правила соблюдаются, то и у ребёнка будет развиваться чувство собственного достоинства.

4. Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников. Хорошо, если у ребенка есть хобби - поддерживайте его в начинаниях, не скупитесь на похвалу, развивайте его навыки. Если за спиной ребёнка дружная и любящая семья, задеть его будет сложнее. Другое дело несчастный «ненужный» человек - одно сплошное уязвимое место, таких травить гораздо легче.

5. Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика вашего ребёнка.

Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, вы перепробовали всё, что можно: разговаривали с учителем, с родителями зачинщиков травли, со школьным психологом, с собственным ребёнком, и не видите другого выхода, рассмотрите вариант перевода в другую школу или класс.

Задача родителей - не только защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми.

Автор: Исламгулова Регина Ришатовна, педагог-психолог ТПМПК ГО Первоуральск