

БУЛЛИНГ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ, И КАК СЕБЯ ВЕСТИ.

БУЛЛИНГ — это травля, агрессивное преследование одного человека другим (другими). Он может выражаться по-разному: от непристойных шуток и оскорблений до избиения.

ТРАВЛЯ – сложная и тяжелая тема. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счет более слабых одноклассников.

! Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему.

SOCS Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

КАК ПО ПОВЕДЕНИЮ РЕБЕНКА МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ?

- ▲ возвращается из ОО в плохом, подавленном настроении;
- ▲ с большой неохотой каждый день идет в ОО, старается пропускать занятия или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;
- ▲ нет друзей, он ни с кем не общается и всегда пребывает в одиночестве;
- ▲ нарушиться сон, начать проявляться признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;
- ▲ отказывается участвовать в общих и групповых мероприятиях;
- ▲ не делится никакими историями из студенческой жизни, не рассказывает об одноклассниках или занятиях, просто молчит об этом;
- ▲ может заметно снизиться успеваемость.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ!

- ▲ **НЕ ИГНОРИРОВАТЬ!** Если к вам пришел ребенок и говорит о том, что в ОО он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова. Иначе он будет считать, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своем горе.
- ▲ **ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ!** Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно.
- ▲ **ТРЕЗВО МЫСЛИТЬ, НО НЕ МОЛЧАТЬ!** Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Необходимо донести до директора и куратора информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.
- ▲ **НАЙТИ ЗАНЯТИЕ!** Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом, искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку.
- ▲ **ПСИХОЛОГ!** Да, сходить вместе к хорошему детскому психологу – правильная мысль. Психолог может дать рекомендации не только ребенку, но и взрослому.
- ▲ **РАДИКАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.** Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребенка в другую ОО. При переводе все равно не исключайте помощь психолога, так как он сможет немного сгладить острые углы, проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив.

ЕСЛИ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА И ИСПЫТЫВАЕШЬ НА СЕБЕ

АГРЕССИЮ И НЕГАТИВ СО СТОРОНЫ ОДНОГРУППНИКОВ, ТО ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

- ▲ **ПОГОВОРИТЬ С ОБИДЧИКАМИ.** Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.
- ▲ **О ТРАВМАХ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!** Если тебя постоянно избивают (или как-то физически/сексуально унижают) и на теле остаются ушибы, повреждения и т.д. – не надо молчать об этом! Если есть возможность – стоит обратиться в медпункт ОО, в больницу или травмпункт, чтобы все следы были официально зафиксированы.
- ▲ **РАССКАЖИ!** Поговори с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, педагоги или психолог, это могут быть друзья или родственники. Есть специальные службы, в которые можно позвонить.
- ▲ **ПСИХОЛОГ — ТВОЙ ДРУГ.** Не бойся сходить к психологу. В этом нет ничего постыдного или смешного. Возможно, психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать тебя. Порой незнакомому человеку бывает проще рассказать о том, что на душе, что беспокоит. Не воспринимай психолога как врага, а пойми, что он твой друг и хочет помочь.