

**Буллинг** – это психологическое или физическое насилие, целенаправленное подавление одним человеком (или группой людей) другого человека с целью подчинить его себе

### **Характеристика буллинга**

- **Агрессивность.** Буллинг это про насилие, это не отношения, не игра
- **Умышленность.** Агрессивные действия совершаются преднамеренно
- **Регулярность.** Это не разовая стычка, а систематически повторяющиеся действия
- **Неравенство в силе, во власти.** Есть явно сильная и слабая сторона.

### **Признаки того, что ребёнок подвергается буллингу:**

1. Ребенок постоянно находится в подавленном настроении.
2. Стал хуже учиться.
3. Ищет предлог, чтобы не идти в школу.
4. Приходит в испорченной или грязной одежде, порванными учебниками или тетрадями.
5. У ребенка стали пропадать вещи или карманные деньги.
6. Часто приходит с синяками и ссадинами.
7. Не встречается с друзьями, не приглашает их домой и не ходит в гости.
8. Испытывает страх перед новым учебным днем.
9. Может симулировать болезнь, чтобы не идти в школу.

### **Как предотвратить буллинг**

1. Всячески поощрять приглашение друзей ребенка в гости, особенно тех, кому он симпатизирует.
2. Участвуйте в общении, стараясь расположить детей к себе и своему ребенку.
3. Научите не бояться своих одноклассников, у которых проблем меньше, чем у него.
4. Помогите ребенку стать частью классного коллектива, а не просто ходить в школу.
5. Учите не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону друзей.
6. Научите не показывать свой страх и слабость перед агрессорами.
7. Выработывайте у ребенка адекватную самооценку.

### **Как помочь ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

1. Понять истинную причину происшедшего с ним.
2. Уяснить для себя и объяснить ребенку, что травля – это травля, и ответственен

за нее не ребенок, его вины в этом нет.

3. Убедиться, что ребенок действительно стал жертвой буллинга, а затем сообщите об этом учителю и школьному психологу.
4. Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения, чтобы дать отпор обидчикам.
5. Если ребенок сильно напуган ситуацией, не отправлять его на следующий день в школу.
6. При сильном пережитом стрессе постараться перевести ребенка в другой класс или в другую школу.
7. В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам.
8. Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребенком и не пускать все на самотек.
9. Успокоить и дать ребенку эмоциональную поддержку.

### **Как родитель может помочь ребёнку, ставшему жертвой?**

- Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.
- Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».
- Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.
- Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.
- Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.
- Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утрам — и взять ребенка с собой.

*Подготовил педагог-психолог «Центра ПМСС»  
Ирина Владимировна Чухломина*