**Как помочь ребёнку справиться с буллингом**

С фактами насилия в школе невозможно справиться единичными мерами (тренингом, лекцией, родительским собранием, вызовом к директору). Не работают публичные покаяния, угрозы исключения из школы. Требуется системная работа по выявлению проблемных ситуаций и мероприятия по поддержке и защите тех детей, которые оказались под прессом.

Существует ряд причин, из-за которых ребёнок не может справиться с буллингом самостоятельно:

1. Буллинг  равно стресс. У школьника, подвергающегося травле, возникают психосоматические симптомы (которые могут заметить близкие взрослые). Психические способности ослабевают, становится трудно спокойно и взвешенно реагировать.
2. Страх того, что нападки будут продолжены, порождает в атакуемом состояние неуверенности.
3. Уважение окружающих по отношению к подвергающемуся буллингу резко падает. Часто жертвы буллинга впадают в отчаяние, используют защитные поведенческие реакции, которые могут производить отталкивающее впечатление.
4. Школьник перестает получать подтверждение его значимости со стороны других людей.
5. Жертва буллинга перестает доверять окружающим  и не знает, к кому можно обратиться за поддержкой и защитой.
6. Школьник, подвергающийся травле, чувствует себя всё более одиноко, стресс усугубляется,  и эмоциональные реакции могут стать очень бурными.
7. Жертва буллинга может рассматривать свои эмоциональные вспышки как объяснение того, почему к ней плохо относятся и подвергают буллингу (т.е. своеобразное оправдание агрессоров).

Таким образом, возникает замкнутый круг, из которого ребенку сложно выбраться самостоятельно.

Защитить ребенка от травли помогут следующие правила:

1. Направлять свои усилия на то, чтобы вовремя узнать о проблеме. Первое и основное – ваш ребёнок должен знать, что к вам можно прийти с любой историей, любой проблемой, и вы поможете.

Многие родители выбирают тактику невмешательства, считая, что жалобы – стыдно. Тот, кто не справляется сам – «слабак», «несамостоятельный», «ябеда». Это приводит к молчанию ребёнка, чувству незащищённости, одиночества, и к множеству проблем в будущем. Ситуация с буллингом может кардинально измениться тогда, когда обращаться за поддержкой к самым близким людям станет нормой.

Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком помогут общие дела, увлечения, интересные поездки. Часто именно в атмосфере таких семейных дел и поездок случаются откровенные доверительные разговоры. Также способствует атмосфере доверия и безопасности в семье традиция обсуждения того, как прошёл день. Причем важно, чтобы о своих успехах и сложностях рассказывал не только ребёнок, но и каждый член семьи, будь то ребёнок или взрослый. Так вы сможете быстрее понять, что что-то идет не так и вовремя вмешаться в ситуацию.

Уважительно относиться к ребёнку, развивать и поддерживать его чувство самоуважения и самоценности с самого раннего возраста. Для ребёнка должно быть нормой, что каждый человек обладает самой высокой ценностью, и недопустимо проявление каких-либо неуважительных, оскорбительных, унижающих достоинство действий по отношению к кому-либо. Присмотритесь к своему состоянию – насколько вы придерживаетесь такого принципа в собственной жизни и какой пример отношения к себе видит ваш ребёнок. Именно с чувствауважения к себе и необходимо начинать родителям и учителям, которые непрерывно взаимодействуют с детьми. Допуская неуважительное отношение к себе, мы не так категорично относимся к проявлению неуважения к другому.

2. Найти для ребёнка увлекательное и безопасное место. Вместе с ребёнком найдите дело, увлечение, которое будет вызывать неподдельный интерес и привнесет в жизнь ребёнка ещё одно место, кроме дома, в котором безопасно, есть единомышленники и другие модели построения взаимоотношений. Там же ребёнок может найти наставника или друзей, которые вовремя выслушают и помогут разрешить сложную ситуацию. В подростковом возрасте отношения с родителями бывают сложными и важно, чтобы ребёнок имел возможность обратиться ещё к какому-то значимому и обладающему авторитетом взрослому.

3. Осознать, что буллинг не учит преодолевать трудности и не закаляет характер. Конфликты в детском коллективе – важная часть взросления. Издевательства – нет. Буллинг — это патология, сигнал о том, что дети не смогли сами справиться с вызовами взросления. Родители могут считать, что: «Если поощрять жалобы ребёнка, он вырастет стукачом и слабаком», «Если помогать ребёнку в школьных разборках, он никогда не научится сам общаться». Но травля не воспитывает, она ожесточает, травмирует, и не оказывает никакого положительного эффекта на становление характера человека.

4. Обсуждать с ребенком проблему буллинга. Можно посмотреть вместе и обсудить фильмы о буллинге. Вот список фильмов, который поможет вместе с ребенком составить мнение о буллинге и обсудить возможный алгоритм действий, если это произойдет с вами: «Кэрри» (1976), «Класс»(2007), «13 причин почему» (2017).

И помните: как бы огорчительны не были издевательства для вас и вашей семьи, существует много людей и способов решить эту проблему. Не откладывайте визит к психологу! Своевременно оказанная помощь уменьшает риски развития негативных последствий буллинга.

Информацию подготовил: Драч Оксана Владимировна, психолог отделения психологической помощи гражданам

Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:

8(34667)2-76-25 (доб. 203, 204)