**Буллинг в школе: как понять, что вашего ребенка травят**

**Буллинг** (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг в школе – это затянувшийся конфликт с закрепленными ролями. Если кто-то оказался жертвой, то самому уже не справиться, ребенку срочно нужна помощь взрослых.

Жертвой буллинга может стать любой ребенок. Совсем не обязательно быть из бедной или неблагополучной семьи.Как правило, в школе травят детей, которые чем-то выделяются из толпы: внешностью, манерами поведения, кругом общения — например, с учителями им интереснее, чем с одноклассниками. Такие дети очень чувствительны и впечатлительны, они непонятны окружающему их большинству. **Другая** категория — дети, которые уже подвергаются насилию дома или во дворе. Агрессоры интуитивно чувствуют состояние жертвы и пользуются этим.

У участников буллинга есть основные роли:

агрессоры — придумывают и возглавляют издевательства;

жертвы — принимают удар на себя, у них нет инструментов для противостояния, они просто терпят;

наблюдатели — напрямую в конфликте не участвуют: смотрят со стороны, могут высказывать свое мнение, одобряя или осуждая происходящее, но ничего не решают и ни что не влияют.

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Они чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Одни виды травли идентифицировать легче, другие — сложнее. Например, прямые физические издевательства — когда ребенка толкают, пинают, отбирают и портят его вещи — очевидны. Относительное или косвенное запугивание выявить труднее (даже сотрудникам школ) — например, когда ребенка игнорируют или говорят о нем неприятные вещи, чаще всего скрытно, но прямым издевательствам не подвергают.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом необходимо обратить внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

**Признаками травли в школе может быть следующее:**

- ребенок не имеет друзей со школы;

- во время разговора часто использует защитные жесты (закрывается руками), оглядывается вокруг;

- вдруг начал опаздывать на уроки, хотя раньше такого не было;

- отказывается ходить в школу или прогуливает уроки;

- на одежде и других вещах присутствуют следы мела и любой другой грязи;

- в настроении ребенка можно отметить резкие перемены;

- ребенок стал выглядеть неопрятно;

- ребенок отдает кому-то в пользование свой телефон или другие личные вещи, покупает что-то для кого-то другого в столовой или в магазине;

- ворует деньги;

- избегает групп детей.

Чтобы разговор с ребенком о его проблеме был конструктивным и не нанести вреда, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
2. Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
3. Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
4. Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
5. Не обвинять ребенка.
6. Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
7. Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
8. Дать советы, как отвечать обидчикам.

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего, попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее, дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью к психологу.

**В случае возникновения буллинга родителям необходимо предпринять следующие меры:**

1. Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
2. Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
3. Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
4. Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
5. Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
6. Поддерживайте связь со школой, учителем.
7. Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
8. Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
9. Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

**Ни в коем случае родителям нельзя делать следующее:**

1. Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
2. Ждать, что ситуация разрешится сама.
3. Не замечать проблему.
4. Путать травлю, конфликт и непопулярность.
5. Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
6. Давить на жалость к жертве.
7. Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
8. Самим разбираться с обидчиками.
9. Не давайте ребенку следующие советы: «Не обращай внимания», «Дай сдачи», «Разбирайся сам со своими проблемами», «Учись налаживать отношения», «Не бойся».

Но если несмотря ни на что ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам в школе - оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или [форму обучения.](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tutorial-so)

Информацию подготовил

Драч Оксана Владимировна, психолог отделения

психологической помощи гражданам

8 (34667)2-76-25