

Буллинг.

Рекомендации для детей.

В каждой школе и практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны отдельных детей или даже всего класса. Это явление на сегодняшний день является опасным, имеющим крайне негативные последствия и называется термином «буллинг».

Буллинг (от англ. *bullying* – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников) – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

Виды травли:

- **вербальная (словесная)** – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- **намеренная социальная изоляция** – бойкот, отторжение, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.)
- **физическое насилие** – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.

Как не стать жертвой буллинга

Вот, что советует психолог Алла Баркан:

- отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться — ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к учителям;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- не демонстрировать свою физическую силу;
- не показывать свою слабость;
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились вами, а не завидовали вам.

Если вы всё-таки подвергаетесь травле:

- Вы должны стараться не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к вам интерес.
- Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
- Сообщить о происходящем взрослому человеку. Обратиться за поддержкой в психологическую службу, если нет возможности поговорить об этом с родителями или учителем.

Бывает непросто признать, что вас травят, но признание проблемы — первый шаг к ее решению. Важно, чтобы вы могли обратиться к друзьям за эмоциональной поддержкой, поговорить с надежным взрослым, который может принять меры.

Если остановить буллинг не получается, и он приобрел угрожающие масштабы, стоит рассмотреть вариант с обращением в полицию.