**Что такое буллинг**

**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 не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

* словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
* распространении слухов и сплетен;
* бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

**Кто участвует в буллинге**

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Исследование о частоте проявлений буллинга в зависимости от класса, проведённое Даном Ольвеусом.



Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

‍



К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.

‍

В психологии даже есть термин «травма наблюдателя». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием.

‍

Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

**Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга**

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития.

Поэтому важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

**Как распознать буллинг**

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам.

‍

* Беспричинные боли в животе и груди
* Нежелание идти в школу и плохая успеваемость
* Нервный тик, энурез
* Печальный вид, беспокойство, тревожность
* Нарушенный сон, кошмары
* Длительное подавленное состояние
* Участившиеся простуды и другие заболевания
* Склонность к уединению, нежелание общаться
* Проблемы с аппетитом
* Излишняя уступчивость и осторожность.

**Что делать родителям**

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случится с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок.

‍

Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

‍

После этого вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

* «*Я тебе верю*». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
* «*Мне жаль, что с тобой это случилось*». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
* «*Это не твоя вина*». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
* «*Хорошо, что ты мне об этом сказал*». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
* «*Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность*». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они вовремя смогли попросить о помощи.

**Что делать учителю**

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

‍

Ситуация: две девочки объявили бойкот третьей. Учитель, получив согласие жертвы и её родителей, организует встречу с инициаторами бойкота и ещё четырьмя ребятами, занявшими нейтральную позицию. Преподаватель объясняет детям, что чувствует девочка и просит их придумать два-три возможных решения, как уменьшить её страдания. Чувствуя важность своей миссии, дети активно включаются в «проект». Раз в неделю все участники встречаются и рассказывают о своих успехах. Через несколько таких встреч ситуация, как правило, себя исчерпывает.

‍

Однако, к сожалению, не все родители находят поддержку со стороны школы. Тогда почти единственная «опция» — уход на семейное образование. Просто смена школы не всегда работает, так как травля может повториться. Во время семейного обучения у вас будет достаточно времени на обсуждение с ребёнком его травмирующего опыта.

**Что делать ребёнку**

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов.

* Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
* Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
* Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.
* Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
* Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет.

**Что делать, если твой ребёнок — буллер**

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятность на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.

[***Елена Трушина***](http://elenatrushina.ru/)***, клинический психолог (МГУ имени М. В. Ломоносова), аналитический психолог, супружеский терапевт.***