**ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ: ПОЧЕМУ ОДНИ ДЕТИ ТРАВЯТ ДРУГИХ**‍

**Что такое буллинг в школе**

**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);
* распространения слухов и сплетен;
* бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

**Кто такой буллер**

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

**Кто участвует в школьном 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.

Частота проявления буллинга в школе в зависимости от пола и возраста детей

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

‍

**Как распознать буллинг и чем он опасен**

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.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

‍

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

‍

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

**Как бороться с буллингом**

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.

‍

**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 случиться 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 консультации со специалистом 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 смогли вовремя попросить о помощи.

‍‍

**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:

‍

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. 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.
4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. 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 вероятностью 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).

‍