**БУЛЛИНГ**

**Что это такое, и как вести себя родителям, учителям и детям**

Травля в школе – сложная и тяжелая тема. Многие знают это явление под названием «буллинг». В современных школах более 10% учеников подвергаются буллингу ежедневно. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счет более слабых одноклассников.

В широких кругах считается, что жертвами буллинга становятся дети, непохожие на других. Они могут отличаться национальностью, весом, внешним видом, одеждой, низким социальным положением — чем угодно еще. Но на самом деле жертвой может стать кто угодно: отличник и двоечник, бедный и богатый, сильный и слабый, здоровый и больной, смелый и трусливый, худой и полный, активный и пассивный, высокий и низкий... А вот подросток-агрессор часто усваивает образцы поведения социально неблагополучных родителей. Еще к агрессивно настроенным детям относят нарциссов, панически пугающихся показаться слабыми в глазах других: «Лучше я начну нападение первым, чем кто-то обнаружит, что на самом деле я слаб». Порой считается, что агрессорами могут стать и дети, которые воспитываются «кумирами» в семье — у них нет границ, им все позволяется.

Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерастать в физический, сексуальный или кибербуллинг. Вариантов, увы, очень много. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, он пропитывает все сферы жизни ребенка.

Тема буллинга затрагивает не только ребенка – непосредственной жертвы, – но и взрослых вокруг него. В первую очередь это родители и учителя.

Предлагаем информацию для всех участников этого процесса.

**Для родителей**

Далеко не всегда дети говорят о том, что в школе они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Как же понять, что в школе у вашего ребенка не все хорошо, что каждый день над ним издеваются и всячески унижают? Как это можно выяснить, если он молчит и ничего не говорит вам? В этом случае вас должны насторожить ***характерные изменения в поведении ребенка:***

* возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;
* с большой неохотой каждый день идет в школу, старается пропускать уроки или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;
* отсутствие друзей в классе, всегда пребывает в одиночестве;
* заметное снижение успеваемости в школе.
* нарушение сна, проявление признаков аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;
* отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;
* не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребенком. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с учителями.

Если ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно очень ***спокойно и последовательно начать работу, направленную на оказание помощи***:

* **Не игнорировать.** Если к вам пришел ребенок и говорит о том, что в школе он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова. Не нужно пускать все на самотек и говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребенку доверенным взрослым, уничтожают доверие. Он понимает, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своем горе.
* **Поговорить с ребенком**. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что, находясь рядом со взрослым, он может не бояться своих обидчиков.
* **Трезво мыслить, но не молчать**. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.
* **Найти занятие**. Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей.
* **Радикальные решения**. Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребенка в другую школу. Новая школа – новая история, и, вероятно, там подобных проблем не будет.

**Для учителей**

Если в вашем классе появилась ситуация, которая все больше и больше напоминает травлю ребенка одноклассниками, – следует отнестись к этому очень и очень внимательно.

***Что следует делать?***

* **Поговорите с детьми.** Соберите весь класс и максимально спокойно, доброжелательно обсудите со всем, что травля – дело низкое, недопустимое и недостойное. Расскажите о том, что испытывают те, над кем издеваются, что они чувствуют и что переживают. Не вступайте в перепалки или пререкания с агрессорами (лучше поговорить с ними по отдельности), но ответьте на все вопросы, которые задают дети. Обсудите не только роль жертвы и агрессоров, но и что чувствуют те, кто становится свидетелем буллинга и как им себя вести.
* **Поговорите с родителями**. Родители должны знать о том, что происходит с их ребенком. Далеко не всегда он самостоятельно пойдет и расскажет им о том, что над ним издеваются в школе. Многие жертвы буллинга боятся суровой расправы, так как часто обидчики говорят им «расскажешь кому-то – убьем». И дети продолжают терпеть издевательства и молчать, не говоря даже своим родителям. Помимо родителей жертвы, имеет смысл поговорить и с родителями обидчиков. К сожалению, часто бывает так, что они также пребывают в неведении о том, что творят их дети.
* **Должны знать все.** О проблеме буллинга обязательно должны знать школьный психолог, директор школы, все учителя и классный руководитель. Классный руководитель должен быть в курсе, что происходит в его классе, а директор – в его школе.
* **Я – твой друг**. Ребенку важно понимать, что он не один. И если дома у него есть родители, которые в большинстве случаев на стороне ребенка и могут его защитить, то в школе такой защиты у него нет. Именно поэтому важно дать ему понять, что вы – тот взрослый, который готов предоставить ему защиту, с которым можно поговорить, обсудить проблемы, в конце-концов, спрятать его от преследователей. Наличие такого понимающего взрослого в школе поможет ребенку справиться со страхом и добавит ему уверенности в себе.

**Для ребенка**

Что делать, если ты стал жертвой буллинга и испытываешь на себе агрессию со стороны одноклассников?

К сожалению, каких-то универсальных советов и «лекарств» от буллинга не существует. Тут все очень индивидуально и зависит от множества факторов – мотивов агрессоров, личности жертвы, обстоятельств вокруг.

Как показывает практика, попытки жертвы как-то улучшить и изменить свою «неправильность» мало к чему приводят, т.к. практически всегда буллинг начинается из-за желания агрессора веселиться и самоутверждаться. И изменения в жертве далеко не всегда как-то влияют на агрессора. Бывает и так, что человек, подвергающийся буллингу, дает сдачи или старается игнорировать ситуацию, и этим может только усугубить свое положение, дав обидчикам повод «бить больнее и сильнее».

Так как же быть тому, кто подвергается ежедневному издевательству в классе? Есть несколько ***рекомендаций, которые смогут облегчить жизнь:***

* **Поговорить с обидчиками**. Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.
* **О травмах должны знать!** Если тебя постоянно избивают (или как-то физически/сексуально унижают) и на теле остаются ушибы, повреждения и т.д. – не надо молчать об этом! Если есть возможность – стоит обратиться в медпункт школы, в больницу или травмпункт, чтобы все следы были официально зафиксированы.
* **Расскажи!** Поговори с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, школьные учителя, друзья не из школы или родственники. Есть специальные службы, в которые можно позвонить. Взрослые могут помочь изменить ситуацию. Главное, чтобы все не затихло. Не молчи об этом!
* **Психолог – твой друг**. Не бойся сходить к школьному психологу. Он сможет помочь построить правильную линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать тебя.

**Бонус: какие книги стоит прочитать?**

* **Ханс Кристиан Андерсен, "Гадкий утенок"**. Знаменитую сказку можно начинать читать детям с 3 лет. В процессе чтения важно акцентировать внимание не только на судьбе утенка, превратившегося в прекрасного лебедя, но и на поведении уток, которые его дразнили, но в конце так и остались необразованными и глупыми.
* **Эгон Матисен, "Кот с голубыми глазами"**. Простая и увлекательная история с авторскими рисунками расскажет юным читателям, что делать коту с голубыми глазами в компании желтоглазых, которые не хотят с ним общаться.
* **Фанни Бритт, "Джейн, лиса и я"** — графический роман об одиночестве. Одиночество бывает как следствием, так и причиной травли. Когда у детей нет друзей, у них должна быть книга, которая выполнит функцию проговаривания переживаний.
* **Айджа Майрок, «Почему я? История белой вороны»**. Все школьные годы автор была жертвой травли и в 19 лет написала книгу о своем опыте. Это не столько художественное произведение, сколько сборник рекомендаций, помогающих преодолеть сложный отрезок пути.
* **Джоан Роулинг, серия книг о Гарри Поттере**. Знаменитая история "мальчика, который выжил" не только погрузит читателя в сказочный мир, но и познакомит с проблемами обычных подростков - конкуренция, недоверие, обида, месть.
* **Р. Дж. Паласио, «Чудо»**. Важное произведение для формирования толерантности и умения принимать в свой круг «иных» детей. История о мальчике с врожденным генетическим заболеванием и о том, как мужество, чувство юмора, доброта и дружба способны сотворить настоящее чудо.
* **Уильям Голдинг, «Повелитель мух»**. Это произведение уже включено в школьную программу многих стран. Чтобы история не воспринималась как абстрактная философская притча, важно, рекомендуя эту книгу, акцентировать внимание на том, как формируются фиктивная норма, мышление толпы и тоталитарный строй.

*Необходимо помнить о том, что буллинг в школе может иметь катастрофические последствия, и нужно всеми силами стараться его предотвращать. Это может быть как суицид жертвы, так и месть обидчикам – стрельба в школе и пр.  
Согласно статистике, около 45% людей, которые в школьные годы были жертвами буллинга, во взрослой жизни подвержены депрессии, у них могут наблюдаться разнообразные психические расстройства. Чтобы не допустить этого, важно не бездействовать и не пускать все на самотек, а бороться и решать проблему. Всем вместе.*