

Чем опасен буллинг для детей и что делать родителям: совет психолога.

Школьный буллинг – что это за явление? Иными словами – агрессивная психологическая и физическая травля одного ребенка другим (или группой лиц). В основном это явление начинает проявляться с 11 лет. Нередко происходит не только психологическое давление, но и случаются избиения.

В начальных классах он может проявляться в виде школьного рэкета (отнимание у жертвы мобильных, денег и т. д.). В возрасте от 11 до 15 лет начинаются язвительные насмешки, унижения, бойкоты. В результате ребенок-жертва испытывает чувство безысходности, одиночество, боль.

Дети, которых буллят, в зоне риска совершения самоубийств. По данным опроса ВОЗ "Здоровое поведение школьников" до 21% детей в возрасте 11-15 лет сообщают о буллинге со стороны сверстников, который существенно влияет на качество их жизни и приносит страдания, пишет сайт [Сегодня UA](#).

Детей могут бить или угрожать избиением, унижать словесно, выбрасывать или не впускать в определенный круг общения, распространять сплетни и слухи, писать оскорбительные записки. Если все это делается в сети – это называется кибербуллинг и продолжается не только в период контакта ребенка с обидчиками, а постоянно, делая его жизнь невыносимой.

Часто взрослые считают, что дети должны объясниться сами и поэтому не вмешиваются в подобные ситуации. Но это ошибочная, опасная для детской жизни и здоровья позиция. Ведь дети, которых буллят не только имеют эмоциональные, психологические, социальные проблемы, а также в зоне риска совершения самоубийств.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок страдает от угроз, преследований или избиения – не держитесь в стороне и не ждите пока все рассосется само собой. Встаньте на защиту, будьте конструктивными и действуйте.

Психолог дает несколько советов, как распознать буллинг со стороны сверстников ребенка и что делать родителям.

1. Поговорите с ребенком открыто и доброжелательно, выслушайте его и уверьте, что всегда и несмотря ни на что, вы на его стороне, а еще в том, что каждый человек имеет право на уважение и безопасность.
2. Помогите ребенку понять, что она не является ни "ябедой", ни "клеветником". Он смелый человек, который не боится говорить правду, чтобы защитить себя и других и даже помочь справиться с буллингом.
3. Подробно выясните факты. Запишите: что и когда случилось. Если предусмотрена возможность – соберите доказательства.
4. Договоритесь о встрече со взрослыми, которые занимаются вашим ребенком и детьми-буллерами (с родителями, учителями, администрацией школы и т.д.).
5. На встречах – объясните ситуацию, пытаясь быть максимально спокойным и конструктивным (если это трудно для вас – поищите посредника, который мог бы поддерживать конструктивность разговора). Помните, что ваше прямое вмешательство, например, попытка "воспитать" чужого ребенка (особенно, если речь идет не о доброжелательной разговоре, а об угрозах или недобрых обещаниях) является плохим решением, которое может навредить и еще больше обострить ситуацию.
6. Придерживайтесь плана и будьте внимательны к собственному ребенку, его поведению, реакции, чувствам.
7. Если план не работает, следующий шаг – административные меры в заведении (перевод в другой класс, минимизация контактов с буллерами, привлечение социальных служб). Будьте твердыми в своей позиции – настаивайте на организации безопасной среды для своего ребенка.