Буллинг — террор, он бывает физическим, психологическим и предполагает насилие, избиение, одним хулиганом или группой людей. злой умысел агрессора и жесткое отношение к жертве;

Виды буллинга

**Вербальный буллинг**

Что собой представляет: издевательство посредством грубых слов, угроз, оскорбительных комментариев относительно внешнего вида, религии, инвалидности.

**Признаки**: дети-жертвы замыкаются в себе, дома ведут себя агрессивно, капризничают, отказываются кушать. Интересуются у взрослых – правда ли то, что про них говорят в школе.

**Рекомендации:**

На своем примере показывайте ребенку, что каждый человек достоин уважения и хорошего отношения, хвалите друзей ребенка, уважительно отзывайтесь об учителях, учите ребенка ценить себя, развивайте в нем чувство собственного достоинства, продумайте вместе с ребенком слова, которые можно сказать обидчику, например, — твои слова неприятные, отстань от меня.

**Физический буллинг**

Что собой представляет: запугивание с помощью физического воздействия – пинки, подножки, удары, точки, любые прикосновения, которые неприятны человеку.
**Признаки:** в большинстве случаев дети не признаются о таких случаях, поэтому задача родителей – следить за косвенными признаками, например, должны насторожить внезапно появившиеся синяки, ссадины, царапины, жалобы на головную боль, порванная одежда.

**Рекомендации**

При малейших подозрениях в физическом буллинге необходимо попытаться осторожно разговорить ребенка, выяснить – высказывался ли кто-либо в оскорбительной форме в его адрес, сдерживайте эмоции и убедите ребенка в том, что связь с родителями и учителями очень важна, не обращайтесь к родителям агрессора, лучше привлеките правоохранительные органы.

**Социальный буллинг**

Что собой представляет: самый распространенный пример – бойкот, когда ребенка намеренно не пускают в социальную группу для совместной деятельности.

Признаки: насторожить должно резкое изменение в настроении ребенка – он не хочет идти в школу, общаться со сверстниками, стремится остаться один, последствия такого буллинга переносятся гораздо тяжелее, [стресс](https://razvivaysebya.ru/samorazvitie/kak-spravitsya-so-stressom) длится намного дольше, чем от физического насилия.

**Рекомендации:**

Старайтесь говорить с ребенком каждый вечер, интересуйтесь – как прошел день, учите замечать хорошее, убедите в том, что есть люди, которые их любят, прививайте любовь к спорту, музыке, искусству, привлекайте к внешкольным мероприятиям.

**Кибербуллинг**

Что собой представляет: агрессивное поведение, троллинг и насилие в социальных сетях, по электронной почте.

**Признаки:** обратите внимание – сколько времени ребенок проводить в сети Интернет, в каком настроении он после этого находится, наблюдайте – как ребенок спит, хочет ли ходить в школу или просится остаться дома.

**Рекомендации:**

Обязательно установите правила пользования Интернетом, отслеживайте – какие сайты посещает ребенок, расскажите ребенку, что будете контролировать его пребывание в социальных сетях, объясните, что реагировать на кибербуллинг не нужно, как и провоцировать агрессора, следует сообщить родителям о таких фактах.

**Как бороться с буллингом. Советы психолога**

1. Попытаться понять настоящую причину происходящих перемен с ребенком.
2. Убедиться, что факты буллинга действительно имеют место быть.
3. Обязательно сообщить учителю и психологу о фактах травли и вместе с ними найти решение проблемы.
4. После сильного стресса позволить ребенку не ходить в школу 1-2 дня.
5. При необходимости сменить класс или школу.
6. Если у ребенка проявляется посттравматический стрессовый синдром, потребуется помощь психолога.
7. Нельзя игнорировать настроение ребенка и пускать ситуацию на самотек, поддержите ребенка, похвалите за то, что он сказал правду и не скрыл ее.

**Важно! Всячески давайте понять ребенку, что вы на его стороне, вы его поддерживаете, сопереживаете и готовы вместе с ним пройти эту ситуацию.**

**Советы учителю**

1. Обязательно поговорите с детьми, объясните, что травля – это недостойно и недопустимо, расскажите, что испытывают жертвы, ни в коем случае не вступайте в пререкания с агрессором, максимально честно ответьте на все вопросы.
2. Аналогичную беседу проведите с родителями. Донесите до них важность ситуации, ведь сами дети вряд ли расскажут взрослым о том, что происходит.
3. Привлеките школьного психолога – он обязательно должен знать о происходящем. Он может помочь справиться с ситуацией.
4. Поставьте в известность администрацию школы.
5. Учитель в школе должен стать другом для ребенка, поскольку дома его поддерживают родители, а в школе такой защитой должен стать педагог. Это добавит уверенности ребенку.

**Что делать ребенку**

Психологи дают конкретные рекомендации подросткам, которые оказались в непростой ситуации.

1. Игнорируйте агрессора, иногда это срабатывает – обидчик переключается на другого человека.
2. Найдите друзей – в численности ваше превосходство, общайтесь только с теми, с кем вам комфортно. Проводите больше времени именно с ними, во время обедов, на переменках.
3. Знакомьтесь с новыми людьми, с которыми у вас схожие интересы. Расширяйте круг общения.
4. Не бойтесь говорить о проблеме – расскажите о ней друзьям, родителям, психологу. Так гораздо проще бороться с трудностями, страхом, отчаянием, а также контролировать эмоции.
5. Учитесь постоять за себя, старайтесь не давать себя в обиду. Как правило, агрессор выбирает в жертву человека, который не в состоянии дать отпор. Подготовьте несколько моделей поведения на случай, когда на вас будут нападать.
6. Любое авторитетное лицо, которому вы доверяете, должно вмешаться и быть в курсе ситуации.