**Буллинг** – это травля. Это неоднократное умышленное нанесение вреда одним человеком или группой другому человеку, который не оказывается способным себя защитить. Это именно умысел, злоупотребление и невозможность покинуть ситуацию. От стычек отличается неоднократностью и желанием обидчика доминировать.

**Есть четыре вида буллинга.**

Первый– физический. Сюда же относятся воровство и порча имущества. Второй-вербальный, это насмешки, унижение, распускание слухов. Третий-социальный. Речь об исключении из группы. Для подростков крайне важно относиться к какой-то группе, и отчуждение воспринимается остро. Это также клевета, направленная на то, чтобы принизить социальный статус жертвы и повысить свой. Четвертый вид - кибер-буллинг.

В центре ситуации жертва, вокруг–остальные участники. Подростку всегда достаётся одна из трех ролей: жертва, агрессор или наблюдатель. Даже пассивно одобряющие или защищающие - участники буллинга, на которых ситуация оказывает воздействие.

Эта тема актуальна с младшей школы до 9 класса, после случаи минимальны.

Жертвой буллинга может стать любой ребёнок. Это не зависит от уровня развития, благополучия семьи и заботы родителей. Мы как родители не должны оставлять без внимания случаи травли. Если мы не знаем, что есть травля, пусть она не касается ребёнка, завтра ситуация может поменяться.

**Кто чаще становится жертвой?**

1. Дети, которые не могут за себя постоят, демонстрировать уверенность, отстаивать своё право.

2. Физически слабые дети, которые не могут дать отпор. Всегда в группе можно заметить детей, которые не уверены в себе, это заметно в движениях, в мимике.

3. Внимание агрессивного лидера направляется на тех, кто не может дать сдачи. Кто демонстрирует желаемую обидчику реакцию. Все начинается с шуточек, типа безобидных, и если ребёнок расстраивается или убегает, эта реакция подкрепляет агрессию.

4. Жертвами могут стать любимчики педагогов. Дети не могут с этим согласиться, они, опираясь на свою силу или наглость хотят привлечь к себе внимание и сказать "я тоже могу быть тем, на кого можно обратить внимание".

5. Бывают жертвы, когда педагоги негативно относятся к ребёнку, "не любимчик", и класс может подхватить это. Печально, когда педагог в этом участвует. Сюда же относятся шуты или козлы отпущения, бывает, ребенок осознанно берёт на себя такую роль, вызывает насмешки, и эта роль закрепляется за ним.

6. Ещё одна группа жертв – те, кого не замечают. Непопулярные. Повторимся: подростку крайне важно быть принятым в группу, быть с кем-то.

**Как понять, что ребёнок стал жертвой травли?**

Смотрите на все изменения в поведении ребёнка, они должны нас насторожить. Просто так ребёнок не меняется. Это нежелание идти в школу, может поменяться успеваемость. Или он хочет быть один, не хочет общаться, общается "дай денег, в школе собирают"-возможно, ситуации вымогательства.

Психосоматика-"не хочу в школу, живот болит, голова болит". Или проблемы с аппетитом, может быть нервный тик. На эмоциональном уровне нет настроения, он тревожный, беспокойный, в подавленном состоянии.

Нарушается сон. Отсутствие взаимодействия с одноклассниками, когда не хочет звонить, писать, не ходит в гости, время ни с кем не проводит. Это не прямой признак буллинга, но повод задуматься.

**Кто такой агрессор?**

Он не умеет принимать других людей, нападает и желает самоутвердиться, при этом чувствует безнаказанность за свои негативные действия. Они чувствуют своё превосходство, акцентируют внимание на ошибках, неполноценности других, в том числе за физические особенности, испытывают потребность во власти, в контроле. Превосходство своё утверждают за счёт агрессии. Им нужно выкручиваться из ситуации, поэтому подключается лицемерие. Требуют к себе повышенного внимания, искажают факты, говорят неправду: "Он первый начал" и так далее.

Есть группа последователей. Они сами не начнут, не подхватят, им лидерских качеств не хватает. Эффект стадного чувства. Зачастую это те, кого обижают старшие, наказывают родители, так они неуспешность свою хотят компенсировать. Такие дети надеются получить расположение агрессивного лидера класса.

Ещё могут включиться в травлю от скуки, когда нет собственного мнения. Такие дети боятся оказаться в положении жертвы, не решаются идти против большинства.

Наблюдатели. Даже если они не реагируют и не вмешиваются в ситуацию, всё равно психологическое давление на них оказывается. Это травма наблюдателя. Просыпается чувство вины: я видел, я знал, но ничего не сделал. Другая крайность: те же наблюдатели могут присоединиться к буллингу, происходит сдвиг ориентиров.

Последствия буллинга для жертвы: снижение самооценки, повышение тревожности, синдром беспомощности ("со мной так и будут"), психосоматические заболевания. Могут быть в крайних случаях суицидальные мысли, самоподтверждающее поведение.

Профилактика и помощь. Атмосфера доверия с ребёнком очень важна, чтобы он сказал, если что-то происходит. Важно говорить о том, как себя вести, объяснить, что насилие неприемлемо: из примеров книг, собственного опыта разбирать на примерах интереснее.