Буллинг (травля) – это всегда не единичный конфликт.

Это систематическое агрессивное поведение, при котором есть обидчик, жертва и наблюдатели.

Ключевые признаки – неравенство сил (жертва не может себя защитить) и повторяемость ситуаций насилия.

Это может быть физическое насилие, но чаще психологическое: насмешки, бойкоты, сплетни, порча вещей.

Сегодня буллинг перешел в онлайн пространство (кибербуллинг), где травля не прекращается ни на минуту.

Родителям важно понимать: последствия травли – депрессия, тревожные расстройства, даже суицидальные мысли. **Это вопрос безопасности жизни и здоровья ребенка.**

Как понять, что ребенка травят?

Ребенок может молчать о том, что происходит, из-за страха или стыда. Задача взрослых (особенно родителей) – заметить косвенные признаки.

- Не хочет идти в школу под любым предлогом (жалуется на головную боль, тошноту, боли в животе, симулирует болезни).
- Ухудшилась успеваемость, потерял интерес к учебе.
- Приходит из школы подавленным, молчаливым, закрывается в своей комнате или пытается уединиться в любом другом месте.
- Нарушен сон, аппетит.
- Появляются синяки и ссадины, а объяснения звучат неубедительно.
- Пропадают или портятся вещи (одежда, телефон, учебники).
- Перестал общаться с одноклассниками, ребенка не приглашают на дни рождения.
- Стал чрезмерно активен в соцсетях или наоборот удалил все свои страницы.

Что делать, если вы узнали о буллинге?

Самое главное – поддержать ребенка. Первые слова и действия родителей критически важны.

- ВЫСЛУШАЙТЕ без осуждения. Не перебивайте, дайте выговориться. Скажите «Я тебе верю. Это не твоя вина. Я с тобой».
- НЕ ОБВИНЯЙТЕ. Избегайте фраз: «А что ты сделал, что тебя обижают?», «Надо было дать сдачи!», «Не обращай внимание».
- ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ. Покажите, что вы на его стороне и будете защищать («Мы решим эту проблему вместе»).
- НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЙТЕ. Обещание разобраться должно быть подкреплено реальными шагами. Промедление усугубляет ситуацию.