***Школьный буллинг.* *Как избежать травли в школе***

             Школьный буллинг является одной из причин самоубийств среди подростков в результате серьезной психотравмы, вызванной насилием. Дети в коллективе используют разные виды умышленного физического и психологического прессинга. Самыми тяжелыми являются нанесение телесных повреждений, но психологическое давление может нанести не меньший вред детской психике. Угрозы, обидные клички и прозвища, распространение оскорбительных слухов, бойкот, вымогательство денег и подобное могут привести к нарушениям психического здоровья ребенка. Агрессия в большинстве случаев направлена на одних и тех же детей.

Исследователи доказали, что агрессоры обычно испытывают потребность властвовать над кем-то, они несдержанные, агрессивные, часто грубят взрослым. Характерной особенностью является то, что проявляя насилие, они при этом могут оставаться спокойными. Чаще всего школьный буллинг распространен среди мальчиков, но нередко случается и среди девочек. Если среди мальчиков распространено физическое насилие, то девочки больше применяют психологические методы давления. Чаще всего агрессорами становятся дети, которые не получают достаточного внимания и любви от родителей. Накопившаяся агрессия на родителей не может найти выхода и выплескивается на более слабого сверстника. У большинства буллеров отмечаются нарциссические черты характера. Характерной особенностью является их стремление к власти и потребность в наличии «зрителей». Они часто задевают учеников или учителей перед всеми и смотрят на реакцию: если ученик слишком чувствителен и расстраивается, то травля может усиливаться. Жертвы обычно не уверены в себе, пугливы, мнительны, физически слабее, часто не имеют близкого человека, с кем они могли бы поделиться своими проблемами и тревогами. Бывают случаи, когда некоторые дети своим поведением провоцируют негативное отношение учителей, что может привести к плохому отношению и со стороны сверстников. Очень часто жертвами становятся дети, отстраненные от коллектива, которые не могут наладить отношения со сверстниками. Иногда причиной могут быть социально-экономические или этнические факторы.

Как определить, что у вашего ребенка неприятности в отношениях с другими детьми и помочь ему препятствовать нападкам  - мы предлагаем вам 4 шага, которые  помогут предотвратить буллинг.

В тот самый момент, когда вы думаете, что мысли ребенка заняты зубрежкой новых слов или делением в столбик, единственной мыслью, которая заполоняет ее сознание, является враждебное отношение со стороны сверстников. В ранние дни общеклассных прогулок и поездок вы со стороны могли наблюдать и наставлять ребенка в запутанных лабиринтах человеческого взаимодействия. Но с началом школьной жизни большая часть ее времени проходит без вашего чуткого уха и глаза, следящих за ней.

Что происходит, когда безобидные размолвки по поводу дележки игрушек вытесняются жестокими кибер-слухами о симпатии к мальчикам? Будет ли ваш ребенок знать, что делать, когда безобидные подколки превратятся в болезненные и сильные пинки? Когда простота формирования дружбы, просто выбирая одну и ту же шведскую стенку или канат в классе, заменится испытанием с карабканьем по социальной лестнице средней школы? Как дать ребенку навыки оставаться сильным перед лицом трагедии дружбы и издевательств?

Травля происходит, когда человек или группа людей неоднократно пытается навредить кому-то, кто слабее их самих. Молодые люди, которые травят своих сверстников, чтобы насладиться чувством власти и контроля, тщательно выбирают свои цели, которые вряд ли могут(или не могут априори) дать отпор. Поведение обидчиков имеет откровенную, неприкрытую форму, как удары, пинки и обидные прозвища, а также проявляется в реляционной агрессии — злобном поведении, присущем девочкам, по большей части, которые используют дружбу в качестве оружия и урегулирования проблем.

***Как избежать травли в школе: 4 действенных совета***

**Шаг 1: не оставаться одному!**

  Если стратегия хулигана заключается в том, чтобы заставить жертву чувствовать себя одинокой и беспомощной, лучшей контрстратегией для жертвы станет возвращение власти путем прекращения изоляции. Поощряйте ребенка быть честным со взрослым, если он подвергается издевательствам и заручаться поддержкой этого взрослого.

Иногда дети чувствуют, что взрослые никогда ничего не делают — зачем вообще им говорить? Бывают случаи, когда взрослые не в состоянии признать серьезность ситуации, но чаще всего, взрослые попросту не знают о том, что происходит в школе. Дети, которые используют реляционную агрессию, оказывают психологическое насилие тонкими, социально приемлемыми способами, которые, как правило, не «мигают» на радаре взрослого. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что его задача — ставить вас в известность. Помогите ему понять, что честность о травле сверстников не является признаком трусости, а наоборот — смелым и сильным ходом.

Если ребенок боится, что издевательства станут только хуже, если он "настучит", помогите ему понять, что это именно то, чего и хочет обидчик. Изоляция — способ запугать. На самом деле, только сказав взрослым, ребенок может начать заново отстаивать свои права. Когда хулиган понимает, что он не может удержать жертву в изоляции — что жертва действительно достаточно сильна, чтобы протянуть руку и общаться с другими людьми — хулиган начинает терять силу.

**Шаг 2: не ждать!**

Чем дольше хулиган имеет власть над жертвой, тем сильнее становится его хват. Чаще всего издевательства начинаются в относительно легкой форме — обзывание, дразнение, или незначительная физическая агрессия. После того, как хулиган прощупал почву и уверился, что жертва не будет сопротивляться, агрессия усугубляется. Обзывание становится публичным унижением. Подшучивание перерастает в социальный остракизм. Толкание заменяется ударами и нападениями.

Научите ребенка тому, что, когда он позволяет издевательствам случаться на постоянной основе, он дает своей власти стабильно ускользать от себя. Прием мер против обидчика — и действуя рано, а не поздно — это лучший способ получить и удержать власть.

**Шаг 3: не ходить вокруг да около!**

Чем больше хулиган видит, что не получит отпора за свои действия, тем больше он будет издеваться. Поэтому напористость и уверенность могут стать эффективным способом борьбы с травлей. Настойчивость — это золотая середина между агрессией, которая только повысит ставки для следующей стычки, и пассивностью, которая позволит стычкам продолжиться. Пример ниже показывает, какой ответ лучше всего сможет нейтрализовать обидчика:

Эбби: Где ты взяла эти шмотки — распродажа?

Ответ 1: Да, мама заставила надеть. Хотя мне нравится твой наряд. Ты всегда классно выглядишь.

Ответ 2: Из твоего шкафа!

Ответ 3: Отстань.

Первый ответ дает нападающему как раз то, что он хочет — власть. Комплименты после такого очевидно унижения свидетельствуют о согласии жертвы на все новые издевки. Ребенку так хочется понравиться, что он согласен терпеть любые грубости.

Второй ответ стимулирует обидчика к эскалации агрессии и конфликта. Такие вот насмешливые и резкие ответы дают волю обидчикам, чтобы разогреться для следующего этапа стычки.

Третий ответ настойчивый, дающий понять, что жертва не собирается становиться «жертвой». Она не ищет милости, но и не лезет на рожон. Просто и без лишних эмоций.

Почему нужно учить ребенка давать ответы без эмоций? Любой признак того, что на человека можно оказать эмоциональное влияние дает обидчику сигнал к «открытию огня». А вот отсутствие страха или злости в ответе создает впечатление уверенности в себе, что обезоруживает нападающего.

**Шаг 4: не смешивать сигналы!**

Говоря о тренировке настойчивости у ребенка, важно также практиковать невербальную коммуникацию для подкрепления вербальной.

Например:

поддерживать зрительный контакт

стараться говорить спокойным и ровным голосом

стоять на достаточном расстоянии от обидчика

обращаться к нападающему по имени

Объясните ребенку, что эмоциональные невербальные признаки — взгляд в сторону, взволнованный писклявый голос или сжатие себя в мелкий комок — и есть все то, чего добиваются от жертвы, чтобы ударить с новой силой. Навык настойчивой коммуникации и уверенность ребенка в том, что в его честности со взрослыми — его сила, дают им некую броню, которую не захочет пытаться пробить ни один обидчик, и тогда травля в школе не коснется вас.