Взрослые не умеют ненавидеть настолько люто и яростно, как подростки – жестокость тинейджеров порой поражает воображение. Несмотря на сложную жизнь, изгои не рассказывают родителям о душевных травмах и позволяют дальше над собой издеваться. Из года в год травля в школе становится все изощреннее и набирает обороты: 44% детей до 11 лет и 27% подростков до 15 лет становятся объектами насмешек. Как распознать, что ребенка терроризируют? Как действовать и выходить из роли жертвы? Поговорим об этом и дадим советы, которые будут полезны родителям и детям.

## Что такое буллинг?

Англицизм образовался от глагола bully, который означает «запугивать». Термин символизирует любой психологический террор, травлю и избиение при условии неравных сил. Буллинг в школе – это не просто ссора между детьми, а повторяемость насилия и острая эмоциональная реакция жертвы. Современные примеры такого поведения более садистские, чем 20 лет назад, а порой и с сексуальным подтекстом.

## Кто уязвим?

С проблемой сталкиваются не только дети из определенных социальных групп или неполных семей. Стать неугодным может сильный школьник, способный противостоять давлению группы одноклассников. Но в зоне риска в основном дети:

* неряшливые и неопрятные;
* малообщительные и немного замкнутые;
* пугливые и тревожные;
* чувствительные (легко огорчить, довести до слез);
* бегающие за учителями;
* отличающиеся от среднестатистического большинства;
* новички в классе.

Исследователи проблемы утверждают, что типичных жертв насилия не существует. Гонителям достаточно учуять в ребенке страх и понять, что он будет терпеливо молчать. А молчать о проблемах будет тот, кто не чувствует безусловной любви родителей и учителей – их не хотят принимать любыми. Потенциальные жертвы не верят, что кто-то может за них заступиться.

## Кто становится булли?

Сильную агрессию по отношению к другим проявляют дети, которым не хватает уважения и внимания взрослых. Какое-то время они подавляют нехватку в этих чувствах, а затем выплескивают злость на самую подходящую мишень. Тогда-то и выясняют, что завоевать внимание можно еще плохим поведением. Если демонстрация власти проходит безнаказанно, развязывается травля в школе тех, кто младше и слабее.

Около 50% буллеров – жертвы родителей. Взрослые, лишенные чувства собственного достоинства и веры в себя, любят самоутверждаться за счет других – регулярно доказывают собственное превосходство в семье. Бывает и так, что они ведут себя эгоистично в другом коллективе. Слушая рассказы об их выходках или наблюдая подобные ситуации, ребенок копирует их поведение.

Такая история может быть и абсолютно иррациональной. В отличие от начала минувшего века, современные дети убивают не животных, а друг друга. В основном морально, а иногда доводят до самоубийства. Им лишь нужно, чтобы кому-то было плохо. Устраивать столь жестокий буллинг могут дети, растущие без запретов и не умеющие сочувствовать.

## 7 причин травли:

1. Случайными бывают единичные конфликты, а в систематических атаках случайностей не бывает – задирают только тех детей, которые позволяют так с собой поступать.
2. Чтобы процесс стартовал, жертва должна подать особый сигнал. Важно разобраться, в какой момент запустился механизм.
3. Потенциальные изгои обычно не знают важных правил, необходимых для выживания в социуме. Получить их можно только от родителей.
4. Не любят в классах и домашних захваленных детей, пытаясь проучить их всяческими нападками.
5. Почва для буллинга появляется, когда детям в коллективе не разрешено быть «другими».
6. Порой сами учителя выделяют в коллективе жертву – ущемляют, публично оскорбляют, дают повод для нападок. Травля в школе расцветает, если не ценится человеческое достоинство. К сожалению, редко в какой государственной школе оскорбление чести другого человека считается более тяжким нарушением, чем прогул или невыполненное задание.
7. У детей не до конца сформированы центры мозга, отвечающие за эмоциональную регуляцию. Они не задумываются о действиях, не предвидят последствий. Им сложнее остановиться в нужный момент, чем взрослым.

## Признаки того, что ребенок может подвергаться травле

Взрослые порой настойчиво стараются не замечать вещей, которых опасаются. Сами же дети не рассказывают про издевательства в школе и притворяются, словно у них все прекрасно. Насторожиться нужно, если ребенок:

* не желает идти в школу;
* отказывается от общения;
* провоцирует ссоры в семье;
* может подчиняться другим детям;
* склонен к перепадам настроения – от истерики до абсолютного спокойствия;
* возвращается домой голодным и первым делом бежит в туалет (боится в школе заходить в столовую и туалет);
* отмалчивается, когда портятся и пропадают вещи;
* не имеет постоянных друзей;
* плохо спит;
* возвращается домой с синяками и ссадинами.
* Эти симптомы не всегда означают, что вашего ребенка начали травить в школе, но задуматься и присмотреться все же стоит.

## Признаки того, что ребенок может участвовать в травле

Булли атакуют уязвимых и используют слабых, когда находятся вдали от родителей. Последние зачастую и не догадываются об искаженных альфа-инстинктах чада. Выявить задатки агрессора несложно:

* манипулирует другими;
* стремится во всем быть первым и иметь решающее слово;
* любит воспользоваться слабостью младших детей в семье;
* легко срывается по пустякам;
* изводит других, обзывается, высмеивает;
* нетерпимо относится к чужим недостаткам и всех критикует;
* нестабилен в отношениях с друзьями.

У булли нет чувствительности к переживаниям и чувствам другого человека. Но он так же может быть нечувствителен к собственной внутренней боли. Взрослым нужно не ругать ребенка, а понять его потребности, понять, что дает ему подобное поведение. Дети-агрессоры не безнадежны, существуют способы вернуть инстинкты на законное место. Нужно только не реагировать на это жестокостью, которая ухудшит ситуацию.

## Как вести себя родителям жертвы?

Кажется абсолютной дикостью, что ребенок страдает, но все равно не обращается за помощью. Родители при этом думают, что у них полный контакт с сыном или дочкой. Если вовремя спохватиться, то еще есть шансы восстановить доверие. Катастрофой же можно назвать ситуацию, когда родитель всерьез задумывается, а стоит ли ему вмешиваться в конфликт. Получается, что у взрослого в голове нет ясного и простого ответа на этот вопрос. Конечно, травля в школе должна быть прекращена! Одна из главных задач человека – защищать родных и близких.

Коллектив пробует «на зуб» каждого. Так что лучший метод борьбы с буллингом – профилактика. Прививкой будет адекватная самооценка. Именно этим родителям нужно заниматься, не нахваливая попусту свое чадо и не развешивая на других ярлыки. Если ребенок принимает свои сильные и слабые стороны, любит себя и умеет пользоваться своими достоинствами, то никакая травля ему не страшна.

## Шаги, которые помогут устранить буллинг в школе:

* Не учите ответной агрессии и не пускайте все на самотек.
* Разберитесь в ситуации: как долго длится конфликт, что сыну или дочке угрожает, какие действия для защиты предпринимались.
* Не устраивайте допрос с пристрастием, который наводит страх.
* Сохраняйте спокойствие: в этой ситуации детям меньше всего нужны встревоженные родители.
* Поддержите независимо от того, что выяснили.
* Соберите доказательства для оценки ситуации и разговора с агрессором и учителем.
* Реагируйте сразу и не ждите – это точно снова произойдет.
* Говорите с родителями буллеров и не бойтесь идти к администрации школы: называйте все своими именами без страха и смущения.
* Настраивайте класс на то, что травля в школе должна прекратиться.
* Не отбрасывайте возможность перевода в другое учебное заведение, особенно если вам говорят, что вы зациклились на проблеме или ваш ребенок сам всех провоцирует.
* Обращайтесь за помощью к психологам, психотерапевтам.
* Объясните ребенку, что он не виноват, и учите не воспринимать то, что про него говорят.
* Научите чадо не кормить мучителей обидами (им как раз нужны страдания) и помогите найти друзей-единомышленников на кружках.

## Как вести себя, если ваш ребенок участвует в травле других

Нарушая правила, ребенок всегда бессознательно проверяет, а такое ли оно твердое, как говорили взрослые. Но ни в коем случае нельзя за это его ругать, бить, стыдить, давить на жалость. Иллюзия силы и опыт безнаказанности вредят самому обидчику, поэтому разобраться с проблемой помогут эксперты.

Как действовать:

* Не преуменьшайте серьезность происходящего – детям травля в школе может казаться игрой.
* Попросите ребенка поставить себя на место жертвы и описать чувства. Приводите конкретные примеры из его поведения: когда забирают вещи, толкают, запирают в туалете.
* Буллинг – болезнь коллективная, и профессионал должен работать со всем классом.
* Поговорите с родителями пострадавшего и расскажите, какие меры уже предприняли, а какие планируете.

Ханс Кристиан Андерсен точно подметил: «В страдании у ребенка нет надежды, рассудок не протягивает ему руку помощи, в тяжкую минуту ему не за что ухватиться, кроме самого горя». Детское одиночество – трагедия современного воспитания. Взрослые разучились по-настоящему любить своих детей, прощать, благодарить и быть им друзьями. Когда родной человек оказывается в беде, мы можем дать ему только поддержку. Нет никакого оправдания тем, кто скажет: «Ты сам виноват».