**Буллинг.**

**Рекомендации для детей.**

В каждой школе и практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны отдельных детей или даже всего класса. Это явление на сегодняшний день является опасным, имеющим крайне негативные последствия и называется термином «буллинг».

Буллинг (от англ. *bullying* – запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников) – это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

**Виды травли:**

**•   *вербальная (словесная****)* – насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;

**•    *намеренная социальная изоляция*** – бойкот, отторжение, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.)

**•    *физическое насилие*** – избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.

### Как не стать жертвой буллинга

Вот, что советует психолог Алла Баркан:

* отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
* приглашать одноклассников в гости;
* научиться уважать мнение одноклассников, находить с ними общий язык;
* не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
* не задираться, не зазнаваться;
* не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
* не хвастаться — ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни родителями;
* не демонстрировать свою элитарность;
* не ябедничать;
* не подлизываться к учителям;
* не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
* не демонстрировать свою физическую силу;
* не показывать свою слабость;
* не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
* использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились вами, а не завидовали вам.

**Если вы всё-таки подвергаетесь**[**травле**](https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2017/05/31/10-sovetov-tem-kogo-travyat-v-shkole/)**:**

* Вы должны стараться не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к вам интерес.
* Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
* Сообщить о происходящем взрослому человеку. Обратиться за поддержкой в психологическую службу, если нет возможности поговорить об этом с родителями или учителем.

Бывает непросто признать, что вас травят, но признание проблемы — первый̆ шаг к ее решению. Важно, чтобы вы могли обратиться к друзьям за эмоциональной̆ поддержкой, поговорить с надежным взрослым, который может принять меры.

Если остановить буллинг не получается, и он приобрел угрожающие масштабы, стоит рассмотреть вариант с обращением в полицию.