

# Виды буллинга

**физическая агрессия** (толкание, пихание, пинки и удары, может также приобретать форму жестокого физического насилия)

**словесный буллинг** (обидные имена (клички), намеки по поводу внешности, успеваемости, особенностях речи и т.д.)

**запугивание** (мимика и "взгляд" может выразить агрессию и/или неприязнь, используется агрессивный язык тела и интонации голоса)

**изоляция** (ребенок изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом)

**вымогательство** (требуют деньги и угрожают, вымогаются завтраки/обеда, принуждают воровать у других )

**повреждение имущества** (могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи)

**кибербуллинг** (запугивание и издевательство с использованием интернета, мобильного телефона)

Помните о том, что буллинг может принимать самые разные формы. Если вы не видите ссадин или синяков, это не означает, что ваш ребенок не подвергался травле и унижениям. Не позволяйте ему тихо страдать в одиночестве. Самое главное – это вовремя заметить опасную ситуацию, поскольку многие дети боятся мести со стороны обидчиков и тщательно скрывают факт издевательств над ними.

Родителям нужно не терять эмоциональный контакт с ребёнком. Они должны погружаться в его проблемы, быть ему другом, а не разговаривать с ним менторским тоном, читать нравоучения. Надо максимально стараться интересоваться делами и вкусами ребёнка. Даже если вы не любите, например, музыку, которую слушает ребёнок, не надо отрицать её. Попробуйте понять, почему ребёнку это интересно, почему от этим увлекается.



# Детский буллинг

Дети, которые подвергаются травле в школе или в кругу сверстников, постоянно пребывают в состоянии напряжения, тревожности и даже депрессии, что запросто может закончиться огромными проблемами с психическим здоровьем.

В дальнейшем такие травмы обычно переносятся и во взрослую жизнь, что никак не способствует гармоничному росту и развитию личности. Как это может предотвратить любой родитель? Прежде всего, ему необходимо уметь распознавать даже самые ранние сигналы о буллинге по отношению к его ребенку.

# Признаки того, что ваш ребенок подвергается буллингу

## Об этом может явно

### свидетельствовать тело ребенка

У ребенка порезы, царапины и синяки, о происхождении которых он ничего не хочет говорить. Мало того, он их всячески скрывает под одеждой, чтобы никто не увидел и не задавал ему вопросы. Именно на этот признак вы должны сразу же обратить пристальное внимание.

## Его одежда испачкана или порвана

Некоторые его вещи испачканы и порваны, а кое-какие даже отсутствуют, но ребёнок упорно утверждает, что он их забыл или потерял. Эти явные признаки буллинга трудно не заметить. Научите его быть честным и откровенным с вами во всех вопросах, после чего вы можете предпринять дальнейшие необходимые шаги.

## Угрюмость и резкая смена настроения

Когда он приходит домой, то выглядит подавленным и унылым, а также может вести себя очень капризно и несдержанно. Опять же, такое поведение требует вашего внимания. Мотивируйте ребенка, чтобы он смог открыться вам и поделиться своими переживаниями по поводу происходящего в его жизни.

## Внезапная настойчивость

Внезапная настойчивость в каких-либо вопросах также может быть признаком того, что над вашим ребенком издеваются. Если он вдруг не хочет ездить или идти в школу вместе с друзьями, а просит вашего разрешения пропустить денёк-другой или требует, чтобы вы сами его туда отвезли или отвели, причем делает это очень настойчиво, возможно, у него проблемы, а значит, вам стоит во всём досконально разобраться.

## Проблемы со здоровьем

Ребенок жалуется на своё здоровье – от головных болей до болей в животе. Во-первых, это может быть уловка с целью не пойти в школу, чтобы не сталкиваться со своими обидчиками. Во-вторых, вполне реальные головные боли могут возникнуть из-за плохого сна под влиянием стресса, а боли в животе указывают на пищевое расстройство или изменение рациона питания из-за тревоги или депрессии.

# Признаки того, что ваш ребенок подвергается буллингу

## Изменение поведения

Резкие перемены в поведении вашего ребенка могут прямо указывать на буллинг. Если он был весьма активным и жизнерадостным, а затем внезапно стал скованным, скрытным и мрачным, вам нужно бить тревогу.

## Издевательства над младшими

Если у вашего ребенка есть младшие братья и сестры, и он начинает их дразнить и запугивать, то такое поведение может свидетельствовать о том, что с ним точно так же обращаются в школе. Чтобы как-то компенсировать своё ощущение беспомощности, дети, которые подвергаются издевательствам, иногда сами ведут себя аналогичным образом, особенно с теми, кто меньше и слабее.

## Плохие оценки

Оценки и успеваемость в целом резко снизились. Это красноречивый сигнал для родителя, говорящий о том, что в жизни ребенка происходит что-то неприятное, что мешает ему сосредоточиться на учёбе.

## Социальная изоляция

Если у вашего ребенка раньше было много друзей, а теперь их заметно поубавилось, спросите его о причинах. Когда он слишком очевидно избегает других детей в его группе или классе, то это очень тревожный признак. Вполне возможно, что ребенок является объектом издевательств со стороны какой-либо небольшой компании задира и хулиганов.

## Причинение себе вреда и суицидальное настроение

Когда издевательства и травля продолжаются долгое время, ваш ребенок отчаивается и полностью замыкается в себе. Его чувство собственного достоинства нарушено или уже уничтожено, и он ощущает себя незащищенным и уязвимым. В результате ребенок может убежать из дома, нанести себе увечья и подвергнуть опасности свою жизнь.