**М.В. КОРОБОВА**

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

ЛГПУ ИМ. П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО,

Г. ЛИПЕЦК (РОССИЯ)

**mariva-eliseeva@mail.ru**

**А.С. ФАНДЮШИНА**

ОБУЧАЮЩАЯСЯ 2 КУРСА

ЛГПУ ИМ. П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО,

Г. ЛИПЕЦК (РОСИЯ)

alya.fandyushina.19@mail.ru

**Буллинг: Как распознать, что ребенок стал жертвой буллинга, и как помочь ему справиться с этой проблемой.**

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальной проблеме буллинга (травли) в детской и подростковой среде. В ней рассматриваются признаки, которые могут указывать на то, что ребенок стал жертвой буллинга, в том числе изменения в поведении, настроении, успеваемости и физическом состоянии. Подробно анализируются стратегии помощи ребенку, переживающему травлю, включая установление доверительных отношений, поддержка, обучение стратегиям защиты, а также взаимодействие со школой и другими родителями. Статья предлагает конкретные рекомендации для родителей и педагогов, направленные на создание безопасной и поддерживающей среды для детей и подростков, подвергающихся буллингу, и предотвращение подобных ситуаций в будущем. Статья нацелена на повышение осведомленности о проблеме буллинга и вооружение читателей практическими инструментами для эффективной помощи детям, столкнувшимся с этой проблемой.

**Ключевые слова**: Буллинг, помощь, дети, школа, родители.

**M.V. KOROBOVA**

CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, ASSOCIATE PROFESSOR

Leningrad State Pedagogical University named after P.P. SEMENOV-TYAN-SHANSKY,

LIPETSK (RUSSIA)

**mariva-eliseeva@mail.ru**

**A.S. FANDYUSHINA**

2ND-YEAR STUDENT

Leningrad State Pedagogical University named after P.P. SEMENOV-TYAN-SHANSKY,

LIPETSK (RUSSIA)

alya.fandyushina.19@mail.ru

**Bullying: How to recognize that your child has become a victim of bullying and how to help him cope with this problem.**

**Abstract.** This article is devoted to the current problem of bullying in children and adolescents. It examines the signs that may indicate that a child has become a victim of bullying, including changes in behavior, mood, academic performance, and physical condition. Strategies for helping a child experiencing bullying are analyzed in detail, including establishing trusting relationships, support, teaching protective strategies, and interacting with the school and other parents. The article offers specific recommendations for parents and teachers aimed at creating a safe and supportive environment for children and adolescents who are bullied and preventing similar situations in the future. The article aims to raise awareness of the problem of bullying and equip readers with practical tools for effectively helping children who have encountered this problem.

**Keywords.** Bullying, help, children, school, parents.

Буллинг – это серьезная проблема, которая может оказать разрушительное воздействие на психическое и эмоциональное благополучие ребенка. К сожалению, он распространен в школах, онлайн и даже в других социальных средах. Важно, чтобы родители, учителя и все, кто заботится о детях, умели распознавать признаки буллинга и знали, как помочь жертве справиться с этой сложной ситуацией.

Проблема буллинга, или травли, затрагивает, к сожалению, значительную часть детей. Жертвами чаще всего становятся те, кто выделяется из общей массы, кто не соответствует усредненным представлениям о «нормальном» ребенке. Это может быть отличник, у которого завидуют успехам, или, наоборот, ученик, испытывающий трудности в обучении, чье отставание становится объектом насмешек. Ребенок из малообеспеченной семьи, вынужденный носить подержанную одежду или приносить на перемены скромный обед, также рискует стать мишенью для агрессоров. Физические особенности, дефекты речи, необычные увлечения – все это может стать поводом для издевательств. Важно понимать, что абсолютно любое качество, отличающее ребенка от большинства, может быть использовано в качестве орудия буллинга.

Психологический портрет жертвы буллинга часто включает в себя повышенную чувствительность, впечатлительность и склонность к обособленности. Дети, более эмоционально ранимые, часто не способны дать отпор и становятся легкой добычей для агрессоров. Для обидчика же важна именно эта пассивная реакция, отсутствие сопротивления. Однако проблема буллинга имеет две стороны: страшно не только то, что твой ребенок может стать жертвой, но и то, что он может сам стать агрессором.

Распространенное заблуждение заключается в том, что все агрессоры – дети из неблагополучных семей с заведомо девиантным поведением. Это далеко не всегда так. Нередко дети из неблагополучных семей сами являются жертвами насилия или пренебрежения в семье, и их агрессия – это не что иное, как своеобразная гиперкомпенсация, попытка самоутвердиться, доказать свою значимость за счет унижения более слабого. Они

 компенсируют свою внутреннюю неуверенность и низкую самооценку, проявляя жестокость по отношению к другим детям.

В основе поведения агрессоров может лежать ряд причин. Низкий уровень психологической культуры и эмоционального интеллекта, неспособность понимать и учитывать чувства других, отсутствие толерантности – все это играет свою роль. Иногда буллинг становится способом испытать яркие, сильные эмоции, независимо от их знака. Для некоторых детей важен сам адреналин, ощущение власти и контроля над другим человеком, даже если эти эмоции и носят негативный характер. Такой ребенок может не понимать губительность своих действий и не ощущать эмпатии по отношению к жертве. Его поведение является следствием не сформировавшейся социальной ответственности и недостаточного развития моральных норм. Такие дети нуждаются в квалифицированной психологической помощи, направленной на корректировку поведения и развитие эмоциональной сферы. Игнорирование проблемы лишь способствует её усугублению, приводя к более тяжелым последствиям как для жертвы, так и для агрессора. Разрушительные последствия буллинга могут продолжать сказываться на психике в течение многих лет, поэтому своевременное вмешательство и профилактические меры являются крайне важными.

Признаки того, что ваш ребенок стал жертвой буллинга, могут быть весьма многообразны и не всегда очевидны. Ключевым сигналом, который, как правило, замечают все родители, является изменение поведения ребенка. Это может быть резкое и неожиданное отклонение от его обычной манеры поведения, выражающееся в нежелании идти в школу, что само по себе уже должно насторожить. Утрата интереса к любимым занятиям, к хобби, которые раньше занимали значительную часть его жизни, может быть ещё одним тревожным звоночком. Ребенок, который раньше с радостью рассказывал о школе и друзьях, вдруг становится замкнутым, отстранённым, избегает общения, его ответы короткие и неохотные. Он может проявлять апатию ко всему, что раньше вызывало у него восторг и интерес. Это значительное изменение в его эмоциональном состоянии.

Однако, проявление буллинга может быть и противоположным. Вместо замкнутости, ребенок может стать раздражительным, агрессивным, вспыльчивым, непредсказуемым в своих реакциях. Это может проявляться как дома, так и в школе, и часто является следствием накопленного стресса и подавленных эмоций. Он может быть агрессивен не только к другим, но и к себе, выражая свой гнев и фрустрацию самобичеванием. Важно отметить, что эти изменения не всегда очевидны, они могут проявляться постепенно, и родители, занятые повседневными делами, могут не сразу заметить тревожные сигналы.

Физические проявления буллинга более очевидны. Если речь идет о явной травле, ребенок может приходить домой с порванной одеждой, поврежденным рюкзаком, измазанным грязью, мелом, травой, или с различными ссадинами и ушибами. Эти внешние признаки, хотя и тревожны, являются лишь верхушкой айсберга. Ведь гораздо большее влияние на ребенка оказывает скрытый эмоциональный ущерб, который может проявляться в бессоннице, нарушениях сна, плохом аппетите или, наоборот, переедании. Все это – симптомы, на которые родители должны обратить пристальное внимание.

Что делать, если родители заметили подобные признаки? Прежде всего, необходимо установить тесный эмоциональный контакт с ребенком, построить доверительные отношения, в которых он будет чувствовать себя комфортно и безопасно. Важно помнить, что ребенок вряд ли сам расскажет о происходящем, если родители не проявят инициативу. Это наша, взрослых, ответственность – начать разговор, задать открытые вопросы, проявляя эмпатию и терпение. Необходимо задать такие вопросы, как: «Что происходит в школе?», «Как ты себя чувствуешь?», «Есть ли кто-то, кто тебя обижает?». Важно слушать внимательно, без осуждения и прерываний, давая ребенку возможность высказаться.

Конечно, мы не можем полностью защитить ребенка от всех трудностей и опасностей, мы не можем изменить общество. Однако, мы можем существенно снизить риск, подготовив его к возможным проблемам. Это включает в себя разговоры о буллинге, объяснение, что такое буллинг и какие действия предпринимать, если он станет свидетелем или жертвой травли. Разговор должен быть понятным для ребенка, с учетом его возраста и уровня развития. Важно подчеркнуть, что молчание – не выход. Ребенок должен знать, кому он может обратиться за помощью: учителю, родителям, другим взрослым, которым он доверяет. Чем раньше ребенок научится защищать себя и сообщать о проблеме, тем меньше вероятность развития затяжных негативных последствий. Объяснение способов защиты, как реагировать на агрессию и как сообщать о буллинге — важная составляющая профилактики. Нельзя оставлять ребенка один на один с этой проблемой. Наша поддержка и внимание - ключ к предотвращению серьезных психологических травм.

**Список литературы**

1. Цветков, А. В. Буллинг. Как остановить травлю ребенка в школе и в интернете. – М.: Эксмо, 2018. (Практическое руководство для родителей и педагогов).
2. Фонд "Нужна помощь" - раздел про буллинг: https://nuzhnapomosh.ru/stories/tags/bulling/ (Материалы, статьи и истории о буллинге).
3. Кривцова, С. В. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь. – М.: Диля, 2010. (Подробный анализ проблемы и рекомендации по ее решению).
4. Щербакова, Т. Н., Самохвалова, А. Г. Буллинг в школьной среде: детерминанты и последствия // Сибирский психологический журнал. 2014. № 51. С. 86–97.