**БУЛЛИНГ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ: КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ**

Буллинг, или школьная травля, остается одной из самых острых проблем современного образовательного пространства. Особенно ярко он проявляется в подростковой среде, где дети проходят этап активного социального становления, экспериментируют с границами дозволенного и нередко используют агрессию как способ самоутверждения. Для педагога-психолога, работающего с учащимися 6-х и 8-х классов, важно не только уметь распознавать признаки буллинга, но и владеть эффективными методами его предотвращения.

Буллинг отличается от обычных конфликтов систематичностью, неравным распределением сил и намеренным причинением вреда. Он может принимать разные формы: физическую (толчки, удары, порча вещей), вербальную (оскорбления, угрозы, унижения), социальную (бойкот, распространение слухов) и, что особенно актуально в цифровую эпоху, кибербуллинг (травля в интернете). Подростки, оказавшиеся в роли жертв, часто скрывают происходящее от взрослых из-за страха, стыда или неверия в возможность помощи. В то же время агрессоры далеко не всегда осознают последствия своих действий, воспринимая травлю как «шутку» или способ повысить свой статус в группе.

Роль педагога-психолога в предотвращении буллинга многогранна. Прежде всего, необходимо создать в школе атмосферу доверия, где каждый ученик чувствует себя в безопасности и знает, что его проблемы не останутся без внимания. Для этого важно проводить регулярный мониторинг психологического климата в классах, используя как наблюдение, так и специализированные методики: анкетирование, рисуночные тесты, групповые дискуссии. Особое внимание стоит уделять «тихим» детям, которые редко проявляют себя в коллективе, а также подросткам с резкими изменениями в поведении — повышенной тревожностью, замкнутостью или, наоборот, нехарактерной агрессией.

Одним из ключевых направлений работы является развитие эмоционального интеллекта у подростков. Многие случаи буллинга происходят из-за неумения выражать свои чувства конструктивно, сопереживать другим или противостоять групповому давлению. Тренинги, ролевые игры, обсуждение фильмов и литературных произведений на тему моральных дилемм помогают учащимся осознать ценность уважения и эмпатии. Важно вовлекать в эту работу не только жертв и агрессоров, но и «наблюдателей» — тех, кто не участвует в травле напрямую, но и не пытается её остановить. Именно молчаливое одобрение или безразличие большинства часто подпитывает буллинг, поэтому формирование активной гражданской позиции у школьников является важным шагом к профилактике.

Особую сложность представляет работа с инициаторами травли. Подростки-агрессоры часто сами переживают внутренние проблемы: недостаток внимания, низкую самооценку, жестокое обращение в семье. Жесткие дисциплинарные меры без попытки разобраться в причинах их поведения могут лишь усугубить ситуацию. Индивидуальные беседы, включение в просоциальные виды деятельности (например, волонтерство), а в некоторых случаях и семейное консультирование помогают перенаправить энергию таких учеников в позитивное русло.

Не менее важна поддержка жертв буллинга. Помимо психологической помощи, им может потребоваться вмешательство на уровне администрации: изменение места в классе, временный перевод в другую группу, а в серьезных случаях — привлечение правоохранительных органов. Однако главная задача — помочь подростку восстановить уверенность в себе и научить стратегиям противостояния агрессии. Групповые занятия, где отрабатываются навыки уверенного поведения, или индивидуальные сессии, направленные на проработку травматического опыта, могут значительно улучшить его состояние.

Профилактика буллинга должна быть системной и включать всех участников образовательного процесса. Педагогам важно избегать публичного осуждения учащихся, моделировать уважительное общение и пресекать любые попытки унижения, даже в «шутливой» форме. Родителям стоит быть внимательными к изменениям в поведении ребенка, поддерживать открытый диалог и сотрудничать со школой при возникновении проблем. Ученикам необходимо давать четкие сигналы, что травля — это не норма, а нарушение правил школы и общечеловеческих ценностей.

Буллинг — это не просто «неприятный эпизод» школьной жизни, а серьезная психологическая травма, последствия которой могут проявляться годами. Однако при грамотном и своевременном вмешательстве педагога-психолога, учителей и родителей его можно не только остановить, но и предотвратить. Создание среды, основанной на взаимном уважении и поддержке, помогает подросткам не только избежать травли, но и сформировать здоровые модели поведения, которые останутся с ними во взрослой жизни.

**Список литературы**

1. Братусин А.Р., Списивцев С.А., Расторгуев А.Ю. О значении профилактики буллинга, моббинга и кибербуллинга в контексте повышения уровня цифровой грамотности молодежи: педагогический аспект // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №67-4.
2. Орлов Р.А., Лазаренко Л.А. Издевательства и виктимизация среди детей // Педагогический вестник. 2021. №18.
3. Посельская А.Н. Обзор научных исследований буллинга и проблемы его безнаказанности в школьной среде // Общество: социология, психология, педагогика. 2024. №9.
4. Реан А.А., Кошелева Е.С. Агрессия и асоциальное поведение подростков в сознании педагогов // Вестник Московского университета МВД России. 2021. №4.