**Признаки, по которым можно увидеть в ребенке жертву буллинга.**

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Молчат и свидетели. Распознать буллинг можно по поведению, определенным признакам и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок - жертва становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

На проявления буллинга все дети реагируют по-разному. При наблюдении за детьми, страдающими от буллинга, могут обнаружиться их следующие особенности:

**Поведенческие особенности жертвы буллинга:**

- дистанцированность от взрослых и детей;

- негативизм при обсуждении темы буллинга;

- агрессивность к взрослым и детям.

**Эмоциональные особенности жертвы буллинга:**

- напряженность и страх при появлении ровесников;

- обидчивость и раздражительность;

- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

**Признаки физического насилия над ребенком:**

- ребенок вялый, подавленный, испуганный;

- у ребенка регулярно появляются синяки, ссадины, повреждения, травмы;

- ребенок вздрагивает от приближения агрессора, или от резких движений;

- ребенок агрессивен к людям, животным, часто дерется;

- ребенок боится ходить в школу, детское учреждение, кружок.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка.

Физическое состояние и поведение ребенка:

• У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е., не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.)

• Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями

• Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе

• Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет

• По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры

• Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет

• Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки

• Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров»

**Отношения со сверстниками:**

• Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им

• Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере

• Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить

• Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)

• Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе

• В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде

• Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать

• Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти)

**Школа или любое другое детское учреждение:**

• Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят

• Ребенок старается держаться рядом со взрослым

• У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость

• Боится или не хочет идти в школу

• Убегает из учреждения

• Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы

• Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников

• Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

**Последствия буллинга**

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место - физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

**Профилактика и предотвращение буллинга и кибербуллинга.**

Возникает вопрос: а как же быть родителю в таких ситуациях? В первую очередь надо быть очень внимательными к своему чаду, его увлечениям, особенно виртуальным. У взрослых и детей разные предпочтения в фильмах, музыке, Интернете. В последнем, как и в случае с правилами дорожного движения, нельзя все пускать на самотек, необходимо объяснять подрастающему поколению «правила игры», что можно делать, а что категорически запрещено в виртуальном мире. Доступ к Интернету надо регулировать, четко разъяснять, какое поведение может быть плохим и опасным. Где у вас в доме расположен компьютер? Если в самом дальнем углу квартиры, где никто не видит, чем конкретно занят сын (дочь), рекомендуется перенести его в то место, где практически постоянно есть люди (гостиную, кухню). Занимаясь своими делами, вы сможете не только «нечаянно» следить за посещаемыми страницами, но и видеть настроение своего ребенка. Следите за его интересами не только в виртуальном пространстве, но и в реальной жизни, это поможет узнать, чем он живет, что его интересует, какие эмоции вызывает тот или иной факт. Начинайте бить тревогу и «ломать» дома все гаджеты, если ребенок после работы за компьютером неважно себя чувствует, не идет на контакт, избегает общения со сверстниками, категорически отказывается идти в школу и проч.

Как преодолеть проблему, если это случилось? Если вдруг ваше чадо все же стало жертвой преследователей, постарайтесь сохранить все имеющиеся доказательства, свидетельства террора. Были получены сообщения – сделайте копии, это касается и видео, и СМС, и всего остального. Не паникуйте, будьте спокойны, особенно если ребенок сам рассказал вам о проблеме, иначе в следующий раз он не придет за помощью. Поддержите подростка эмоционально, объясните, что ничего страшного не случилось, в вашем лице он должен видеть и чувствовать только друга, который искренне желает добра. Проговорите с подростком всю ситуацию, пусть он расскажет, как все было, с самого начала. Объясните ему правила поведения – как надо или не надо реагировать на всякого рода преследования, что делать, чтобы по возможности этого избежать. Помимо всего прочего, расскажите ребенку, что очень важно иметь собственную хорошую репутацию, а не «примерять» роли. Он должен знать, что если получил оскорбительное или непонятное сообщение, картинку, надо немедленно обратиться за помощью к родителям, дабы не запустить ситуацию. В крайнем случае (если ничего не помогает) следует идти в правоохранительные органы.

Прежде всего, родители должны, безусловно, любить своего ребёнка и поступать так, чтобы ребёнок знал, что у него всегда есть поддержка и опора в их лице.

Любого ребёнка, начиная с первого класса, очень важно предупредить, что его могут дразнить, высмеивать одноклассники, могут даже ударить. Если что-то подобное произошло, научите ребёнка, что необходимо немедленно рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, которым ребёнок доверяет.

**Научите Вашего ребёнка**, для того чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:

- вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими);

- вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);

- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;

- решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);

- проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;

- вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;

- одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

**Научите Вашего ребёнка:**

- найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;

- найти общий язык с каждым учеником в классе;

- приглашать одноклассников в гости;

- научиться уважать мнение своих одноклассников;

- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;

- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;

- родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;

- участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;

- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать .

- повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;

- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

- не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

- не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;

- учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

**Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:**

- прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним;

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту);

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

Будьте внимательны к своим детям, тогда ничего страшного не произойдет!