**КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК – БУЛЛЕР?**

Если ваш ребёнок обижает (буллит) других детей, бьёт их, издевается над одноклассниками — это уже не милые детские проделки, не повод для гордости: он вовсе не лидер, не сильная личность, а чей-то ночной кошмар. Это серьёзная психологическая проблема, и бороться с ней нужно всеми силами. Важно понять, откуда взялась такая агрессия, с чем она связана. На формирование личности и характера ребёнка огромное влияние оказывают семья, учителя, сверстники и то информационное поле, которое его окружает. Поэтому, если родители демонстрируют модель грубого отношения друг к другу, к соседям, коллегам или прохожим, нецензурно выражаются, могут позволить себе поднять руку на кого-то, включая домашнее животное, ребёнок автоматически воспринимает это как норму. Откуда ему знать, что подобное поведение недопустимо? Если так делают родители — его безусловные авторитеты — значит, нужно копировать этот алгоритм взаимодействия с миром. Поэтому в первую очередь нужно создать совершенно определенный микроклимат дома: спокойствия, дружелюбия, позитива, мягкого разрешения конфликтов. Покажите ребёнку на собственном примере, как нужно правильно выходить из спора и в целом общаться с другими людьми.

Убедитесь в том, что друзья вашего ребёнка оказывают на него исключительно положительное влияние. Может оказаться, что его заставляют обижать других детей, подначивают, подталкивают и провоцируют старшие или же более агрессивные товарищи. Или он просто копирует манеру поведения своих друзей, чтобы не отбиваться от компании и заслужить авторитет. Приглашайте одноклассников и товарищей ребёнка в гости почаще: так вы сможете ненавязчиво проследить, в какие игры они играют, как общаются между собой, как выражаются, какие темы обсуждают.

Книги, комиксы, мультфильмы, сериалы и фильмы также оказывают колоссальное влияние на поведение ребенка. И дело даже не столько в том, чему они учат и какие ценности пропагандируют, а в том, какой эмоциональный отпечаток оставляют. Дети впитывают информацию как губка, поэтому сцены беспричинной агрессии, кровь, насилие, убийства, грубые ругательства, повлияют не самым лучшим образом на психику ребёнка, ожесточат его и озлобят, вселят ложную мысль о том, что насилие — приемлемая форма коммуникации с внешним миром.

Направьте агрессию и излишнюю энергию в конструктивное русло. Активное хобби, требующее большого количества энергии и сил, позволит ребёнку дать выход негативным эмоциям, накопившемуся напряжению и злости. Спорт, длительные тренировки, прогулки на свежем воздухе — идеальный вариант для гиперактивных детей, склонных к проявлению жестокости. Однако поможет и противоположный подход: рисование, раскрашивание, моделирование, сборка чего-либо своими руками позволят сосредоточиться на медитативном занятии и монотонных ритуалах, снизят уровень негативных сиюминутных эмоций. Полезно будет и организовать дома специальное место, где ребёнок сможет выбросить часть отрицательной энергии: от души потопать ногами, покричать, попрыгать, побить подушку кулаками, порвать бумагу — в общем, выпустить пар. Важно дать ему понять, что этим местом его агрессия ограничивается, и во внешний мир, а тем более – в сферу отношений с другими людьми, ей прохода нет.

Адекватно реагируйте. Если вы заметили агрессию со стороны вашего ребенка или узнали о том, что он кого-то травит, немедленно дайте ему понять, что вы категорически не одобряете и не разделяете подобное. Ребенок должен получить четкий и однозначный сигнал от вас: насилие — это плохо и неважно, на кого оно направлено: на домашнего питомца или пойманное насекомое, одноклассника, нового знакомого на детской площадке или младшую сестру/брата. Если этого недостаточно, не бойтесь наказывать ребёнка, только не агрессивными методами. Важно ведь привить мысль о недопустимости насилия, а жестокими методами (физическим воздействиями) вы лишь докажете обратное. Наказание должно быть соотносящимся с виной: лишение десерта, ограничение развлечений (телефон, планшет, игры, телевизор, прогулки, поход в гости), временное отстранение от общения с друзьями и прочее.

Еще один факт, который необходимо учитывать: по данным исследования Фонда Развития Интернет, каждый шестой агрессор раньше был жертвой травли. Не исключено, что вашего ребёнка когда-то кто-то точно так же буллил, и теперь он вымещает накопленную обиду и злость. В этой ситуации полезно будет обратиться за помощью к психологу, для начала самостоятельно. Ситуация может быть сложная или неочевидная, например, ребёнок не помнит самого конфликта, только ощущение себя обиженным и угнетённым, которое неосознанно требует выхода и выливается в агрессию в сторону других детей. Можно спокойно поговорить с ребёнком, не повышая тона и не наказывая его пока ни за что, спросить, что его беспокоит, почему он так себя ведет, чем ему не угодил одноклассник, а как бы он себя чувствовал, если бы кто-то поступил так с ним? Здесь послужит подспорьем ролевое моделирование: предложите ребёнку сыграть в игру, представить определённую ситуацию и то, как он будет себя в ней вести. Внимательно слушайте ответы — в них может крыться подсказка, ключик к решению текущих проблем с агрессией.

<https://dnevnik.ru/ad/promo/bulling-articles-parents>