**ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ)?**

Буллинг — английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный. Последний — опасней всего, поскольку синяки, ссадины, пропавшие или испорченные вещи, чрезвычайно быстрое исчезновение карманных денег родителю заметить легко, а вот если видимых признаков нет, то узнать, что ребёнка в школе травят одноклассники или старшеклассники, будет гораздо сложнее. Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев дети не признаются, что у них в школе есть конфликт. Ситуации, которые замалчивает ваш ребёнок, могут быть разными: его обижают, дразнят, задирают, оскорбляют или запугивают, заставляют делать что-то неприятное, отбирают или портят его вещи, угрожают или унижают.

Для буллинга характерны три признака: намеренность, повторяемость, неравность сил. Если ребёнок с гордостью демонстрирует боевые синяки и ссадины, хвастается, что смог постоять за себя или за друга (но не задирался сам) — это уже не буллинг, в нём нет скрытых, глубоких переживаний. Если же все три признака налицо — самое время бить тревогу и вмешиваться в ситуацию, пока не стало слишком поздно.

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ БУЛЛИНГА?**

Как правило, в качестве жертвы буллеры выбирают чувствительного, застенчивого ребенка, которого легко задеть и вывести из равновесия. Разумеется, нельзя научить чего-то не чувствовать и не ощущать обиды, но, к счастью, можно обучить не демонстрировать свои настоящие эмоции, когда это необходимо. Расскажите ребёнку про язык тела, ведь это первое, на что обращают внимание другие люди и по чему составляют впечатление. Прямая спина, поднятая голова, открытый взгляд, уверенный шаг и спокойные движения помогут произвести нужный эффект решительного человека, который контролирует свои поступки и ситуацию в целом. Даже если ребёнок не чувствует в себе уверенности, объясните ему, как важно не опускать взгляд при встрече с обидчиками, не скрещивать руки на груди, не прятать их в карманы, избегать заискивающего тона.

Немаловажно помочь ребёнку обрести убежденность в том, что он талантливый, уникальный, способный и интересный человек, поскольку, ощущая себя именно так, он уже с гораздо меньшей вероятностью поверит обидным и злым словам буллеров и, соответственно, станет их жертвой. Для этого полезно будет отдать ребёнка в кружок, секцию или на курсы, где он сможет развивать свои способности, заниматься тем, к чему у него есть склонности и лежит душа. Также стоит почаще напоминать сыну/дочери, как вы его любите и цените, как он важен для вас, хвалить за достижения и успехи. Но не переусердствуйте: нужно формировать здоровую самооценку, а не завышенную.

Научите ребёнка правилам поведения и общения. Расскажите, что не стоит зазнаваться, хвастаться, ябедничать, жадничать, шутить над чьей-то внешностью, быть замкнутым и сторониться одноклассников, демонстрировать собственное превосходство — интеллектуальное, физическое или материальное. В интернете же нельзя передавать никому своих персональных данных, делиться с незнакомцами личной информацией. Рационально будет также выставить такие настройки безопасности, при которых писать ребёнку могут только друзья и знакомые.

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