

## Буллинг: причины, последствия, помощь.

Буллинг – новый термин, стремительно ворвавшийся в нашу жизнь, по своей сути обозначающий старое явление – детскую жестокость по отношению к сверстникам. Проблема буллинга приобретает особое звучание в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внешних и внутренних условий их развития. Ребенок, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», может следовать им всю последующую жизнь. Следует отметить, что ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «преследователей», т.к. если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем. Профилактика и своевременное прекращение буллинга поможет снизить масштабы данного негативного явления, сократить количество вовлеченных в него «агрессоров» и «жертв».

Итак, буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом ответ жертвы показывает, как сильно ее травмирует происходящим. Повторяемость, неравенство сил и неадекватно высокая чувствительность жертвы, - три существенных признака буллинга. По мнению большинства исследователей, изложенному интернет-энциклопедии «Википедия», буллинг включает четыре главных компонента:

- это агрессивное и негативное поведение;
- оно осуществляется регулярно;
- оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- это поведение является умышленным.

Что делать, если вы стали свидетелем буллинга:

1. Признайте проблему и примите ответственность за ее решение. Травля это проблема группы, а значит, и решить ее может человек, который общается или готов общаться с группой.

2. Дайте процессу название. То, что происходит - это агрессия и травля. Часто, дети и подростки не осознают, что именно делают. Скажите, что травля – это плохо. Концентрируйтесь на том, что травля это общая проблема. И решать ее нужно, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

3. Если ваш ребенок стал жертвой буллинга, важно сохранить с ним доверительные отношения и поддержать его. Порой это очень сложно. Своевременно обращайтесь за помощью к психологам.

4. Вместе сформулируйте и примите правила группы. Помните, что всегда требуется время, чтобы внедрить новые правила в жизнь.

Выполнив эти рекомендации, не всегда бывает возможно справиться с переживаниями самостоятельно. В этом случае, важно вовремя обратиться за помощью к профессиональным психологам.

Очную психологическую помощь можно получить в учреждениях социального обслуживания населения по месту жительства. Кроме того, можно воспользоваться дистанционной помощью психолога, позвонив на линию Детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122 (анонимно, бесплатно, круглосуточно).

Гвоздева Ольга Николаевна  
психолог БУ ХМАО – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»