



Буллинг — это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров, которое обычно проходит в условиях замкнутой общественной группы. Простыми словами это травля.

Существуют разные **формы** буллинга: вербальная (насмешки и оскорбления), физическая, социальная травля. Ну и конечно кибербуллинг или интернет-буллинг, столь распространённый сегодня. Как правило, травлю организует один из участников – лидер, который зачастую имеет сообщников, все остальные члены коллектива, не считая жертвы, становятся простыми наблюдателями.

Причинами буллинга могут быть:

- желание лидера самоутвердиться,
- неприязнь по отношению к жертве,
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе,
- удовлетворение потребности в доминировании.

Жертвой буллинга может быть человек, который:

- не может за себя постоять,
- замкнутый и неуверенный в себе,
- физически слабый,
- имеющий нестандартную внешность,
- из малообеспеченной семьи.

Насилие над жертвой буллинга осуществляется на регулярной основе, постоянно. Разовое оскорбление считать травлей нельзя, это просто оскорбление. Буллер угнетает свою жертву ежедневно, либо всегда, когда есть такая возможность.

Чаще буллинг встречается в **ДЕТСКОЙ СРЕДЕ**. Это может происходить в садике, школе и даже в семье. Если ребёнок начал подвергаться травле, то родителям и учителям необходимо срочно решать эту проблему.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

Поддерживайте с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Признаки, что ребенок стал жертвой травли:

- повышенная тревожность,
- бессонница,
- нежелание идти в школу,
- слезливость,
- несвойственная резкость.

Любое явление лучше предотвратить, чем ликвидировать его последствия, и буллинг - не исключение.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.