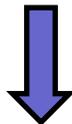


Как помочь ребёнку:

- * прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- * убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- * сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- * сообща найти пути выхода из сложившейся 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 случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- * ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк; Учителем детей конструктивно решать проблемы, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается;
- * никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребёнок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребёнку. Дайте ребёнку номер телефона доверия.



Единый общероссийский номер на помощь детям

“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”

Тел. **8-800-2000-122**

Звонок осуществляется бесплатно с любых телефонов!



Библиотека обслуживает читателей по адресу: г. Лермонтов, ул. Ленина, 20 с 11-00 до 18-00, в субботу с 11-00 до 17-00.

Выходной день: воскресенье .

Летом выходные—суббота, воскресенье.

Последний рабочий день месяца - санитарный

тел.—8(87935)3-12-03

Адрес сайта - lerm-cbs.ru

Мы в соцсетях :

[https://vk.com/id290606730;](https://vk.com/id290606730)

[https://ok.ru/profile/572301700439;](https://ok.ru/profile/572301700439)

[https://vk.com/childlib26;](https://vk.com/childlib26)

[https://www.instagram.com/znaika1958/;](https://www.instagram.com/znaika1958/)

<https://dzen.ru/media/id/623b14fe9bd81c5326425ces>

МКУ ЦБС г. Лермонтова
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА
«ЗНАЙКА»



**БУЛЛИНГ
В ПОДРОСТКОВОЙ
СРЕДЕ**

18+

город Лермонтов, 2023

Буллинг – довольно распространённое явление в современной жизни, и это очень печально. Но с ним можно и нужно бороться!

Суть понятия

Что такое **буллинг**? Это травля, то есть агрессия в отношении одного из членов коллектива и его преследование со стороны других членов или отдельной группы. Выделяется несколько разновидностей: *физический, психологический*, а также так называемый *кибербуллинг* (травля в интернете).

Проявлениями травли могут быть угрозы, агрессия, оскорбление, физическое насилие, негативная оценка действий жертвы, а также недоверие и отказ от делегирования полномочий (иными словами, объектам буллинга не доверяют важные задания и дела).

Если верить статистике, то буллингу ежегодно подвергается около 40% школьников в возрасте 11-13 лет. Но также травля может наблюдаться и среди взрослых людей на работе, хотя такое встречается гораздо реже.



Как выявить?

Основные признаки буллинга:

Неравенство сил жертвы и агрессоров. Именно этим травля отличается от конфликта, в котором силы участников примерно равны. Что касается буллинга, то его зачинщики заведомо знают, что объект насмешек не сможет ответить на агрессию и дать отпор.

Повторение эпизодов агрессии. Буллеры не ограничиваются одной двумя нападениями, они совершают их периодически и регулярно, чтобы утвердиться в своей позиции.

Ожидание реакции от жертвы. Агрессоры задирают, ожидая закономерного ответа в виде слёз, обиды и выражения прочих эмоций. И источник агрессии, как правило, даёт и показывает свою реакцию.

К сожалению, далеко не все жертвы признаются в том, что стали объектами насмешек, особенно если речь идёт о травле в школе. И в таком случае родителям стоит быть более внимательными и обращать внимание на такие тревожные признаки как нежелание идти в школу, подавленность, снижение успеваемости, апатия, повышенная нервная возбудимость и восприимчивость, поиски других маршрутов пути в учебное заведение.

Буллерами могут стать люди, не знакомые с нормами морали, невысокие внешностью, дети из неблагополучных семей, бывшие жертвы, подростки, дети, пережившие развод родителей или испытывающие дефицит внимания.

Жертвы и буллеры

Жертвами часто становятся люди, каким-то образом выделяющиеся из коллектива, например, бедные или, напротив, богатые, имеющие нестандартную внешность или некоторые изъяны, а также физические отклонения или заболевания. В школе часто агрессия распространяется на отличников, любимчиков учителей, слабых детей, зависимых от родителей или опекаемых ими, на «ябед».

Печальные последствия

Последствия буллинга очень печальны, прежде всего, для жертвы. Объект насмешек может стать неуверенным в себе, замкнутым, апатичным, некоторых посещают мысли о самоубийстве. А регулярные стрессы нередко приводят к развитию психических заболеваний и отклонений. Но пострадать могут и сами буллеры, некоторые из них становятся чрезмерно агрессивными, в будущем выбирают роли домашних тиранов и начинают вести преступную деятельность.

