Английское слово буллинг (bullying, от bully - хулиган,  драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Школьный буллинг можно разделить на три основные формы:

* *Физический буллинг* - умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.
* *Психологический буллинг* - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз. Преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность ребенку.
* *Кибер-буллинг* (cyber-bullying) - подростковый виртуальный террор. Жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

*Признаки, свидетельствующие, что у ребенка проблемы в классе, его отвергают*:

* неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидной причины;
* никогда не упоминает никого из одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
* ни с того ни с чего (как кажется) отказывается идти в школу;
* ребенок одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

***Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного «буллинга»:***

* 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 сложившийся 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;
* успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните своему ребенку, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно. Есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку.

ГОБОУ ЦПМСС г. Мурманск