Буллинг – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Это разрушительное поведение «сильных», направ­ленное на «слабых» с целью получения «удо­вольствия» от наносимого «слабым» ма­териального и морального ущерба. Буллинг включает эмоциональное (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, публичное унижение, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой) и физическое насилие (избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей), которые вызывают травматические переживания у жертвы. Жертвой обычно становится тот, кто чем-то отличается от других.

**Если ребенка дразнят**

Если вашего ребенка постоянно дразнят, высмеивают, обзывают, чтобы унизить, разозлить, обидеть, заставить плакать, почувствовать себя ущербным, вам необходимо научить его противостоять агрессии, правильно реагировать:

• Воспринимать дразнение как ситуацию испытания, проверки. Это поможет справиться с чувствами удивления и обиды, которые захлестывают поначалу и мешают соображать. Можно научить ребенка думать про себя: «Она (он) делает это только для того, чтобы меня разозлить» или «Она (он) делает это только потому, что не обладает достаточным остроумием, чтобы рассмешить людей как-то иначе».

• Научить ребенка вести себя внешне как можно более спокойно, не показывать свой страх, обиду или злость. Сделать вид, что тебе все нипочем, показать презрительную мину или бесстрастное лицо. Или резко провести ребром ладони вертикальную черту между собой и противником, громко и твердо сказав: «Чики - траки – стеночка», и отвернуться, как- будто действительно, уже находишься за непроницаемой стеной. Можно дома потренировать ребенка выступать в роли дразнящего и дразнимого, чтобы он приучился не реагировать на поддразнивание и насмешки. Научить ребенка расслабляться и в состоянии расслабления представлять, что его дразнят, но что это его абсолютно не задевает.

• Игнорировать, не обращать внимания. Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например: «Заяц, заяц!» – зовет одноклассник. Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Сказать: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»

• Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.). Необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

• Родители могут дома с ребенком поговорить о том, что часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевирая, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников – он будет готов к этому.

• Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему свер¬стнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?», «Я знаю, ты хочешь меня обидеть/разозлить/вывести из себя». Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насме¬шек сказал: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это так впечатлило агрессора, что он извинился и пере¬стал обзываться.

• Не поддаваться на провокацию. За учеником пятого класса гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

• Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обзывания заставить сверстника что-то сделать. При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его таким образом перед выбором: или согласится нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности, или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». В этом случае полезно обсудить с ребенком рассказ В.Ю. Драгунского «Рабочие дробят камень», в котором Дениска решился в конце концов прыгнуть с вышки, но не потому, что над ним все смеялись, а потому, что не смог бы себя уважать, если бы это не сделал. Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

• Ответить. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных – на обзывание ответить обзыванием.

• Отговориться. В ответ на обзывание выкрикнуть отговорку как защиту от словесного нападения. Это помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешне), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим. Например, «Черная касса – ключ у меня, кто обзывается – сам на себя!», «Шел крокодил, твое слово проглотил, а мое оставил!», «Дурак! – Приятно познакомиться, а меня Петя зовут», «Кто обзывается – Тот сам так называется!», «Говоришь на меня – Переводишь на себя!», «А ну, тюльпань отсюда, а то как засиреню - ромашками обсыпешься!», «Ну, что ты все про себя, да про себя, а про меня ни слова?!». Все отговорки стоит произносить спокойным, доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке. Подростки могут поискать достойные ответы по адресу: http://apollon.in.ua/blog/43, например: «Рот будешь открывать у стоматолога», «Ума как у ракушки», «Засохни гербарий!», «Не зли меня, мне уже трупы прятать некуда! Да ладно, шучу я, шучу, есть ещё место», «Да, красотою мир ты не спасешь», «Твой ум затмить способен свет торшера», «Говори, говори... я всегда зеваю, когда мне интересно!», «Чао, персик-дозревай!», «Когда аист принёс тебя твоим родителям – они долго смеялись и хотели сначала взять аиста», «Да что бы тебе в бане чайной ложкой можно было прикрыться!», «Детка, я тебя не пугаю, я же не зеркало», «Тобой Бабайку в детстве не пугали?», «Ещё один "Вяк" в мою сторону........и твой папа зря потел....», «Дааа...не всех Чернобыль стороной обошел», «Правильно делаешь что хихикаешь с такими зубами не смеются», «Я б тебя послал, да вижу – ты оттуда».

Если Вы чувствуете, что Вам необходима помощь в данном вопросе - вы всегда можете обратиться к школьному психологу и записаться на консультацию. Консультации проводятся во вторник с 09:00-17:00 по предварительной записи.

С уважением, Ваш школьный психолог

Поступова Ирина Михайловна

8-938-117-17-24