***Буллинг. Что это такое, и как себя вести.***

Если так получилось, что ты стал жертвой буллинга и испытываешь на себе агрессию и негатив со стороны одноклассников, то что делать в этой ситуации?

К сожалению, каких-то универсальных советов и «лекарств» от буллинга не существует. Тут все очень индивидуально и зависит от множества факторов – мотивы агрессоров, личность жертвы, обстоятельства вокруг.

Как показывает практика, попытки жертвы как-то улучшить и изменить свою «неправильность» мало к чему приводят, т.к практически всегда буллинг начинается из-за желания агрессора веселиться и самоутверждаться. И изменения в жертве далеко не всегда как-то влияют на агрессора. Бывает и так, что человек, подвергающийся буллингу, дает сдачи или старается игнорировать ситуацию, и этим может только усугубить свое положение, дав обидчикам повод «бить больнее и сильнее».

Так как же быть тому, кто подвергается ежедневному издевательству в классе? Есть несколько рекомендаций, которые, вероятно, смогут немного облегчить жизнь:

Поговорить с обидчиками. Попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если буллинг начался из-за какого-то конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание. Иногда разговор помогает решить какие-то вопросы и прекратить агрессию.

О травмах должны знать! Если тебя постоянно избивают (или как-то физически/сексуально унижают) и на теле остаются ушибы, повреждения и т.д. – не надо молчать об этом! Если есть возможность – стоит обратиться в медпункт школы, в больницу или травмпункт, чтобы все следы были официально зафиксированы.

Расскажи! Поговори с теми взрослыми, которым ты доверяешь. Это могут быть родители, школьные учителя или психолог, это могут быть друзья не из школы или родственники. Есть специальные службы, в которые можно позвонить. Взрослые могут помочь изменить ситуацию. Бывает так, что ввиду каких-то причин человек, которому рассказали о буллинге, не принимает никаких действий, чтобы предотвратить проблему. В этом случае стоит говорить с кем-то другим. Главное, чтобы все не затихло. Не молчи об этом!

Психолог – твой друг. Не бойся сходить к школьному психологу. В этом нет ничего постыдного или смешного. Возможно, психолог сможет помочь построить линию поведения, обсудить варианты решения проблемы и просто выслушать тебя. Порой незнакомому человеку бывает проще рассказать о том, что на душе, что беспокоит. Не воспринимай психолога как врага, а пойми, что он твой друг и хочет помочь. Психологами зачастую становятся именно потому, что хотят помогать справляться с такими несчастьями: дай нам шанс.

Необходимо помнить о том, что буллинг в школе может иметь катастрофические последствия, и нужно всеми силами стараться его предотвращать. Это может быть как суицид жертвы, так и месть обидчикам – стрельба в школе и пр.

Согласно статистике, около 45% людей, которые в школьные годы были жертвами буллинга, во взрослой жизни более подвержены депрессии. У них могут наблюдаться разнообразные психические расстройства. Чтобы не допустить этого, важно не бездействовать и не пускать все на самотек, а бороться и решать проблему. Всем.