**Что такое буллинг?**

Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

Буллингвключает в себя различные действия обидчика по отношению к жертве, но все они направлены на унижение посредством физического, психологического или сексуального насилия.

Ключевые характеристики ― намеренность, регулярность, неравенство силы или власти.

Цель буллинга – вызвать[страх](https://psychologist.tips/162-kak-izbavitsya-ot-straha-sovety-psihologa.html) у объекта травли, подчинить его себе. Достигается это за счет запугиваний, психологического и физического притеснения.

**Как помочь 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»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».