**Что делать, если ребенка травят в школе: инструкция для родителей.**

**Часть 1**

Буллинг — это систематическая травля ученика одноклассником или коллективом. Жертвы агрессии всегда испытывают сильный стресс, который может отразиться на их здоровье.

📌 Школьная травля — почему это серьезно?

Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то оказался свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть. Но когда мы выросли, стали родителями и профессионалами, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей или учеников. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.

Англоязычные термины, называющие это явление: буллинг (от «булли» – бычок, задира) и моббинг (от «моб» – толпа), связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: подростковая агрессия и групповая агрессия.

Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Долгие годы травля считалась неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Мы – социальные животные, почти всю историю человечества выживание конкретного индивида зависело от его благополучных отношений с группой, с окружением, ведь одному было не выжить, не найти пропитания и не спастись от угроз. Отвержение группой, изгнание из группы на протяжении многих сотен тысяч лет означало неминуемую смерть. Поэтому, оказываясь в ситуации травли, мы испытываем сильнейший стресс, витальный (связанный с угрозой жизни) ужас, даже если своей рациональной частью понимаем, что сейчас наше выживание от отношения к нам группы настолько не зависит.

Последствиями для жертвы травли могут быть:

📎Tрудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса;

📎Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно;

📎Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»;

📎Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;

📎Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;

📎Cоциальные неврозы, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения;

📎Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению;

📎Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия. Все это происходит с детьми в месте, которое призвано обучать, развивать и готовить к жизни. Но взрослые часто считают школьный буллинг «обычным делом», говоря: «всегда кого-то дразнят», «дети есть дети», «он должен научиться ладить с ребятами», «надо уметь за себя постоять» и так далее. Мы переживаем из-за того, как повлияет на детей Интернет или гаджеты, или сексуальное просвещение, или реклама табака с алкоголем. Но почему-то одно из самых страшных травмирующих детей воздействий считаем «обычным делом».

📌 Что происходит с ребенком, которого травят в школе? Давайте попробуем это представить. Вообразите на минуту, что ваша жизнь в профессиональном коллективе проходит так:

Утром вы приходите на работу. В вестибюле вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются. Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот. У вас сегодня важная встреча с клиентами и вы заранее готовите презентацию. А когда начинается встреча, вы обнаруживаете, что проектор отключен и вся информация исчезла. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить информацию – и не можете его найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Затем вы приходите на совещание или на обед, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. И так каждый день. Однажды вы срываетесь. Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!».

Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать это? Как скоро у вас появятся последствия из списка выше: неспособность сосредоточиться, нежелание идти на работу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться.

**Ребенок гораздо более беззащитен**! **Защищать его обязаны взрослые**!

По оценкам европейских исследователей, в роли жертвы травли в разные периоды школьной жизни побывали 50% детей. 10-15% школьников находятся в этой ситуации прямо сейчас. Это значит, что около миллиона детей в России каждый день идут в свою школу, как на казнь. Им плохо, страшно, стыдно, у них болит живот и голова, их тошнит, им порой не хочется жить. Можем ли мы считать это «обычным делом»?

От травли не спасает «престижность» школы, хороший ремонт, организационные новшества и самые современные программы. Согласно недавнему исследованию, которое проводили в России, в Калужской области, уровень травли в престижных гимназиях даже выше, чем в «простых» школах. А московские учителя после объединения школ в огромные комплексы отмечают явное усиление буллинга в классах. С появлением Интернета и социальных сетей жертвы травли уже не знают покоя даже дома и по ночам – их преследуют в виртуальном пространстве.