

## **Жестокое обращение среди сверстников: причины, последствия и пути решения**

Жестокое обращение среди сверстников, или буллинг – это проблема, с которой сталкиваются многие дети и подростки. И это, действительно, сложная проблема, которая требует комплексного подхода. Это явление может иметь серьёзные последствия для психического и эмоционального здоровья детей. Важно понимать, как распознать признаки буллинга и оказать помощь детям в сложной ситуации.

### **Что же такое буллинг?**

Буллинг – это повторяющееся агрессивное поведение, направленное на причинение вреда другому человеку. Это может проявляться в разных формах:

- физическое насилие – потасовки, толкания;
- вербальное оскорбление – унижительные комментарии, насмешки;
- социальная изоляция – игнорирование, исключение из групп;
- кибербуллинг – оскорбления или угрозы в интернете.

### **Как определить, что ребёнок подвергается буллингу?**

Обратить внимание на следующие признаки, которые могут указывать на то, что ребёнок стал жертвой буллинга:

- изменения в поведении (замкнутость, агрессия или тревожность);
- проблемы в учёбе (снижение успеваемости, частые пропуски уроков);
- физические симптомы (головные боли, боли в животе без видимых причин);
- изменения в кругу общения (потеря друзей или избегания общения со сверстниками).

### **Как помочь ребёнку?**

*Со стороны родителей:*

- создать атмосферу доверия, чтобы ваш ребёнок мог с вами поделиться своими проблемами;

- слушать без осуждения;
- задать ребёнку открытые вопросы и дать понять, что вы готовы поддержать и научить его, как реагировать на агрессивное поведение;
- будьте примером для своего ребёнка, показывайте уважение и доброту к другим.

*Со стороны педагогов:*

- создать безопасную атмосферу, где каждый ученик чувствует себя защищённым;
- прослеживать динамику взаимодействия детей в классе;
- поддерживать детей, которых обижают и дать им понять, что есть взрослые, готовые им помочь.

Родители и педагоги играют ключевую роль в борьбе с жестоким обращением среди сверстников. Ваше внимание и поддержка делают огромную работу. Если возникнут сложные ситуации, то вы и ваши дети всегда могут получить квалифицированную психологическую помощь, обратившись к специалистам **Детского телефона доверия** для детей, подростков и их родителей под единым общероссийским номером

**8-800-2000-122**

**анонимно, круглосуточно и бесплатно**

Стёпкина Алесья Фёдоровна,  
психолог БУ «Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»