**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 буллингаи 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 –унизительные 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*:

* создатьатмосферу доверия, чтобы ваш ребёнок мог с вами поделитьсясвоими 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 педагогииграют 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 родителейпод единым общероссийским номером

**8-800-2000-122**

**анонимно, круглосуточно и бесплатно**

Стёпкина Алесья Фёдоровна,

психолог БУ «Нефтеюганский комплексный центр

социального обслуживания населения»