

Буллинг — распространенное явление в подростковой среде. Когда родители узнают, что их ребенок стал жертвой, они, как минимум, должны поговорить с ним о травле и способах себя защитить. Приводим отрывок из книги «Спокойно, ты справишься!». Авторы говорят с подростками на одном языке. Можно взять идеи для разговора, а можно дать почитать это подростку.

Кто стоит за буллингом

Зачинщики травли обычно сами недовольны собой и проецируют это недовольство на других. В глубине души они просто несчастные трусы. Они не будут приставать к тому, кто крупнее и может дать сдачи. Поэтому они выбирают жертв, которых считают слабее себя.

Наше отношение к окружающим людям всегда возвращается к нам.

Если кто-то задирает или унижает тебя, то проблема в нем, а не в тебе. Нормальные люди не получают удовольствия от жестокости к другим. Только больные люди будут причинять другим боль. А если мы дарим окружающим любовь, то ее же и получаем в ответ. Поэтому старайся держать себя в руках и не напоминать грубиянам, что они просто неудачники.

Большинство людей задирают других, чтобы почувствовать себя более значимыми или популярными. Возможно, они просто завидуют тебе или пытаются сбежать от своих проблем, например, над ними самими кто-то издевается. Нападая на других, они кажутся себе больше и сильнее. Их жертвами становятся те, кто как-то отличается от них, «не вписывается» в их систему ценностей. И это не значит, что надо подстраиваться под них! Всегда оставайся собой! Парни чаще угрожают физическим насилием, а девушки, как правило, прибегают к словесным нападкам или издевательскому отношению. Но результаты и тех и других действий очень похожи. Палки и камни могут переломать мне кости, а слова всего лишь нанесут серьезный психологический ущерб.

Что делать

Вот семь полезных советов, которые помогут в ситуации травли:

- По возможности избегай физического контакта с обидчиком.
- Умей за себя постоять, но еще важнее — знай, как себя обезопасить.
- Заводи себе друзей — вместе вы сильнее. Если надо, вступайся за них, не оставайся равнодушным наблюдателем.

- Не задирай обидчика в ответ.
- Не показывай своих эмоций.
- Расскажи о травле взрослому, который способен вмешаться.
- Постарайся найти юмор в этой ситуации. Те, кто задирает других, просто смехотворны.

Помни, что забияки — это несчастные, ущербные люди, которые хотят сделать остальных такими же. Лишай их удовольствия. Как правило, травля — это приобретенная модель поведения. Дети одновременно могут быть и жертвами чьих-то нападок, и задирами. Не твое дело исправлять их, но порой с ними можно найти общий язык. И это не значит натравить его на другую жертву.

Страх — это нормально. Бояться, когда над тобой смеются, угрожают или распространяют унизительные мемы — это естественная реакция. Но что, если этот страх начинает управлять твоей жизнью? Ты пропускаешь школу, избегаешь людей, прячешься в своей комнате и чувствуешь, что ты один на один с этой проблемой.

Важно понять: ты не виноват. Никто не заслуживает травли. Но ты можешь научиться управлять страхом и вернуть себе контроль над ситуацией. Вот как это сделать.

1. Признай свой страх

Первый шаг — перестать делать вид, что всё в порядке. Разреши себе бояться. Запиши в дневник или надиктуй на телефон:
«Я боюсь идти в школу, потому что...»
«Я боюсь, что обо мне подумают...»
«Я боюсь, что станет ещё хуже, если я расскажу взрослым...»

Это не сделает тебя слабым. Наоборот — это акт мужества.

2. Пойми, что страх говорит тебе неправду

Страх рисует худшие сценарии: «Всем будет лучше, если меня не станет», «Я никогда не справлюсь», «Они унизят меня снова».

Но это — ложь. Твоя жизнь важна. Ты справишься. И унижают тебя не потому, что ты «не такой», а потому, что у агрессоров свои проблемы — неуверенность, жестокое окружение, потребность во власти.

3. Создай «план безопасности»

Страх уменьшается, когда есть чёткий план действий.

◈ Если травят онлайн:

· Скриншоти оскорбления.
· Блокируй обидчиков.
· Расскажи доверенному взрослому (родитель, учитель, которому доверяешь).

◈ Если травят в школе:

· Избегай мест, где нет людей (пустые коридоры, туалеты).
· Держись ближе к тем, кто нейтрален (даже если не дружите).
· Выучи фразы-щиты: «Отстань», «Это несмешно», «Мне всё равно» — и уходи.

◈ Экстренный вариант:

Договорись с родителями о кодовом слове в смс. Если станет совсем страшно — они заберут тебя из школы под любым предлогом.

4. Найди своего человека

Ты не обязан справляться в одиночку. Найдите того, кому можно рассказать всё без стыда:

· Друг из другой школы или кружка.
· Школьный психолог (если он адекватный).
· Взрослый, который не обесценит («да они просто завидуют!»).

Иногда один разговор меняет всё: «Я тебе верю. Я с тобой».

5. Укрепляй свою «психологическую броню»

Страх питается твоими сомнениями в себе. Поэтому:

✔ *Вспомни, что ты уже пережил(а).*

Ты справлялся(ась) с трудностями раньше — справишься и сейчас.

✔ *Найди место, где тебя ценят.*

Секция, онлайн-сообщество по интересам, волонтёрство — где ты не «жертва», а крутой специалист по модам в Майнкрафте или художник.

✔ *Перестань общаться с обидчиками вне школы.*

Удали их из соцсетей, не отвечай на сообщения. Твоя психика — не помойка для чужой агрессии.

6. Обратись за профессиональной помощью

Если страх парализует, появились мысли о самоповреждении или суициде — это знак: нужно к психологу.

Не жди, что «само пройдёт». Тебе нужна поддержка, а не подвиг

Что запомнить:

· Ты имеешь право на безопасность.
· Ты имеешь право просить о помощи.
· Ты имеешь право злиться на тех, кто тебя травит.
· Этот страх не навсегда. Ты вырастешь, уедешь, встретишь новых людей. Травля останется в прошлом.

💬 «Смелость — это не отсутствие страха, а понимание, что что-то важнее страха»