**Буллинг –** это регулярные агрессивные действия одного человека или группы людей по отношению к другому, выражающиеся в запугивании, травле, физических унижениях, а также проявлениях игнорирования либо повышенного негативного внимания.

Проще говоря, буллинг заставляет человека, подвергшегося ему, чувствовать себя плохо, неуверенно, заставляет бояться. Очень часто к этому чувству примешивается неспособность защититься ни физически, ни словесно.

**Четыре основных признака буллинга:**

*1.ПРЕДНАМЕРЕННО:*

Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши - это не буллинг.

*2.НЕОДНОКРАТНО*:

Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг- это не случайный одноразовый спор или драка.

*3.БОЛЬНО*:

Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

*4.ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:*

Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе и т.п.

**Каким бывает буллинг?**

*1.Словесный (вербальный) буллинг:*

*2.Физический буллинг*

*4.Кибербуллинг*

*3.Игнорирование*

***Помните, если вы подвергаетесь физическому воздействию, вы всегда можете сообщить об этом!***

**Последствия буллинга:**

Нарушение социальной адаптации, высокий уровень тревоги, депрессии и суицидального мышления у жертв. Также для учащихся характерны низкая самооценка, чувство одиночества и изоляции. Трудности с концентрацией внимания и отказ посещать школу приводят к снижению академической успеваемости. Часто у жертв возникают психосоматические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и др. Крайним вариантом выхода из ситуации травли является суицид.

О классе в котором происходит травля, нельзя говорить, как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости. Сама ситуация травли приводит к искажению формирования личности детей.

***Помните - никто не имеет права заставлять кого - либо страдать!***

