**Буллинг: скрытые аспекты**

 Говоря о проблеме буллинга в школе, кроме теоретического или ситуационного обсуждения, следует обращаться и к возможным предустановкам, способным привести к ситуации травли. Вашему вниманию хотим представить диалог, который по своей сути очень показателен и отражает важные вещи, порой игнорируемые в процессе воспитания детей.

***— Дочь не хочет ходить в школу. Ее подруга переехала в прошлом году. Теперь с ней никто не дружит. Две девочки дразнят и смеются над ней. Один мальчик всё время пытается ущипнуть побольнее. Она жаловалась учительнице, но никакого толку.***

***— Как Ваша дочь реагирует? – спрашивает психолог***

***— А как тут можно реагировать? Знаю, что такое почти всегда бывает… Когда я училась, это уже давно было, над мальчиком в нашем классе издевались все. А чего издевались? Он немного медлительный был, но хороший. И обзывались, и плевались, и толкали. В портфель носки грязные как-то засунули. Я, конечно, в этом не участвовала. Но посмеивались все. А однажды, он заходит в класс, а ему один пацан стул мелом красит. Так он как хватанул этот стул, поднял над головой и как врезал тому. Потом еще раз сбоку. И еще раз. Кровища, губа рассеченная, рука поцарапана. И это на виду всего класса. Их родителей потом к директору вызывали, но все так и закончилось. Мальчика больше никто не трогал, зауважали даже. Но это же не выход!***

***— Конечно, не выход.***

***— Тем более для девочки. У нас же девочка. Мы всегда учили ее быть скромной, вежливой, деликатной. Сами при ней не ругаемся. Стараемся уйти в другую комнату, если что, или промолчать. У нас дома всегда спокойная обстановка. Она очень послушная. Попросишь – сделает. Учится хорошо, с собакой гуляет.***

***— Как она выражает злость?***

***— Какую злость? – мама искренне недоумевает.***

 «Естественную!» — так и хочется сказать маме. Ту самую, которая возникает у любого человека при столкновении с препятствиями, при дискомфорте, в ответ на агрессию других людей.

 К сожалению, в процессе воспитания подрастающего поколения как в школе, так и дома достаточно часто игнорируется важное обстоятельство: ребёнок переживает весь спектр чувств, испытывает различные эмоции в зависимости от обстоятельств, в которых он оказывается в процессе своего жизненного пути. Категорически нельзя транслировать ребёнку запрет на выражение чувств. В общении с детьми как родителям, так и значимым людям, которые оказываются рядом, важно передавать такую установку: мы бываем разные в своих проявлениях чувств, эмоций и это хорошо. Следует объяснять, что это ***нормально*** испытывать различные переживания, что это очень хорошо, когда они у нас есть и мы их проживаем. Другое дело, что жизненно необходимо научить ребёнка правильно относиться к тому, что он ощущает, а также понимать, что с этим всем он может сделать. Если, к примеру, это агрессия, запрет на выражение которой был продемонстрирован в приведённом выше диалоге, то крайне необходимо показать и объяснить, как в каждом конкретном случае мы можем её выразить и посредством чего с ней справиться. Вариантов может быть бесконечное множество. Следует помочь выбрать ребёнку тот, который подходит именно ему. В качестве возможных вариантов в зависимости от уровня агрессии ребёнка могут быть предложены различные рекомендации. Если в некоторых случаях уже достаточным будет проговорить или продемонстрировать агрессию и тем самым легализовать право на её проявление, в других –  необходимо будет найти приемлемый способ её выражения (спорт, вербальный способ выплеска агрессии (театральный кружок, пение, ораторское выступление, просто покричать и пошуметь в разрешённом месте), искусство (рисование, лепка, танец), и т.д.). Важно, как не заглушить возникшую эмоцию или чувство, так и научить ребенка экологично их выражать, не обижая других, но добиваясь своих целей и защищая свои интересы, что обязательно пригодится не только в школе, но и в дальнейшей жизни. Конечно, взрослым удобно иметь послушное дитя, но каковы возможные последствия такого послушания? Любая крайность – это не про психологическое здоровье: возможны проявления в поведении либо с тенденциями в сторону агрессора, либо в сторону жертвы.

 Помимо способа проживания эмоций и чувств встаёт проблема их понимания как у взрослых, так и у детей. Первый шаг к пониманию – это проговаривание того, что испытываешь. И уже на этом этапе можно добиться значительных успехов. Навык понимания своих переживаний напрямую связан с лексическими возможностями. Развитие словарного запаса происходит, как известно, через чтение книг, обсуждение просмотренных фильмов и анимации, изучение иностранных языков, тренировку опыта говорения и т.д. От того, насколько точно мы можем описать, проговорить, объяснить другому то, что мы испытываем, зависит, как, во-первых, мы поможем себе пережить испытываемые эмоции/чувства и понизить связанный с ними градус напряжения, во-вторых, как нас будут понимать окружающие, в-третьих, насколько очевидными и осмысленными будут наши реакции и поведение.

 В семье, безусловно, должно быть доверие, уважение и любовь, но точно также ребенок должен получить опыт конфликтов, споров, должен научиться сказать «нет» и смочь отстоять свои интересы в споре с родителями, братьями и сестрами. Правильное осознание того, что происходит вокруг и с тобой в частности, осознание своих чувств и эмоций во многом влияют на поведение и реакции в сложных жизненных обстоятельствах и помогают проходить их достойно самому и тем, кто находится с тобой рядом.