**Буллинг под видом заботы: как любящая мама растит ребенка-жертву**

Что взрослым нужно знать о травле и как защитить ребенка, рассказывает психолог

Буллинг – это травля, физическое или эмоциональное преследование (насилие). Цель агрессоров – унизить свою жертву, навредить, подавить, исказить, заставить подчиняться, уничтожить индивидуальность.

Травят ребенка в одиночку или группой, кратковременно или годами. Буллинг возможен в любом коллективе, везде, где есть длительное взаимодействие, общение: и в детском саду, и в школе, в кружках, и во дворе.

Чаще всего [жертвами становятся дети с трудностями общения](https://www.parents.ru/article/zhertva-bullinga-kakie-deti-riskuyut-stat-obektom-travli/), робкие, закрытые по характеру, которым сложно установить отношения с окружающими. Легкая добыча для агрессоров – дети в эмоционально нестабильном состоянии, с какими-то особенностями в поведении. Пострадать от буллинга может ребенок в трудный период адаптации в коллективе, например, если он новичок в классе.

**Кто обижает детей**

[Склонность к агрессии](https://www.parents.ru/article/drachun-zabiyaka-tiran-otkuda-v-detyakh-beretsya-agressiya/) не зависит от социального, профессионального статуса или возраста. Агрессором может выступить тот, кто чувствует власть или желание подчинить себе другого человека.

Получив удовлетворение от беспокойства и унижения жертвы, агрессоры чувствуют свою власть, «удовольствие» от собственной влиятельности и желание повторить социальный эксперимент, чтобы испытать эти эмоции вновь. Им гораздо легче выделиться на фоне падения другого, чем самому сделать что-то стоящее.

Каждый преследователь – это в чем-то ущемленный человек, носитель комплекса неполноценности или неуравновешенного характера. Чаще всего он сам [воспитывался в условиях манипуляций](https://www.parents.ru/article/imperius-zapretnoe-zaklyatie-roditelya/), угнетения, необходимости доказывать свои права и способности.

Преследователь может не понимать отдаленного эффекта своих действий: например, деспотичный учитель или требовательная мать номинально действуют из благих намерений. Ущерб физическому и психическому здоровью они не считают большой проблемой. Главное, что объект воспитания становится подчиняемым, предсказуемым и успешным — с их точки зрения.

Но давление приводит к износу, перекрученная пружина когда-то лопнет. А подавленная душевная энергия ребенка найдет потом выход в протесте или в саморазрушении организма, запустив психосоматические, психические или соматические болезни. Нездоровый или неуверенный в себе человек не может быть успешным.

**Чем опасен буллинг**

Практически каждый человек однажды подвергался негативному отношению «группы товарищей». Обидчики «проверяют на прочность» новичков, «чудиков», «выскочек», гениев, людей с ограниченными способностями — и наслаждаются жалким положением жертвы. А затем оставляют ее в покое, дожидаясь новую добычу.

**Физическая травля**

Буллинг может быть опасен реальными травмами, увечьями и угрозой жизни ребенка. Это случаи, когда одноклассники ставят капканы, избивают и всячески издеваются над выбранной жертвой. При этом об активной или пассивной травле в классе знают многие. Невозможно этого не заметить, потому что в маленьком коллективе быстро устанавливаются прозрачные отношения: симпатии, антипатии, конфликты. Пассивные наблюдатели злорадствуют или сожалеют. Но придут ли они на помощь тому, кого обижают, зависит от их морали, социальной позиции или страха.

**Эмоциональное давление**

Эмоциональная травма приносит человеку моральный ущерб длиною в целую жизнь. Унижая, игнорируя, презирая, запугивая, агрессоры уничтожают у жертвы доверие к миру и ощущение собственной уникальной значимости.

**Стать агрессором может даже мама**

[Это женщина, которая воспитывает детей в условиях гиперопеки](https://www.parents.ru/article/ostavte-rebenka-vpokoe-16-priznakov-chrezmerno-za/). Она придирчива, язвительна, вечно недовольна и все делает для того, чтобы из ребенка вырос «правильный человек».

Например, от природы сын полный, медлительный, застенчивый. Мать хочет в нем видеть стройного, решительного, смелого. Женщина диктует ему каждый шаг, не позволяя проявлять инициативу, не стесняется в выражениях, называя ребенка «неудачником», «идиотом», «уродом». И [мальчик с детства привыкает к ярлыкам](https://www.parents.ru/article/stojkaya-reputacziya/). Он не видит в них унижения, начинает верить в собственную никчемность, без матери не решается сделать ни шагу.

Токсичная мать может «уничтожить» ребенка взглядом, неделями демонстрировать недовольство молчанием. Она создает тягостное эмоциональное давление, от которого маленькому человеку становится плохо физически. Эмоциональные манипуляции действуют на детей иногда пагубнее физического действия.

**Каким вырастет этот ребенок**

Ребенок, раздавленный молчанием матери, согласится на любое условие, чтобы вызвать ее расположение, чтобы стать «быстрее, выше, сильнее». Мать, не понимающая, что она манипулятор и преследователь, будет гнуть воспитательную политику, а ребенок – зарабатывать комплекс неполноценности, несамостоятельности, чувство вины перед матерью, страх перед обществом и будущим. Очевидно, что мать через ребенка пытается самореализоваться, не понимая, что запас психической прочности очень индивидуален. Кто-то неуязвим, а кто-то «ломается» быстро.

**Как ребенок растет жертвой**

Прожив в условиях внутрисемейных манипуляций, ребенок привыкает зарабатывать расположение и поощрение – «просто так его любить не за что». Он строит с окружающими созависимые отношения.

**Жертва буллинга не может:**

* радоваться, не выслужившись;
* быть смелым, не спросив разрешения;
* быть личностью, не ожидая наказания.

Каждую критику воспринимает болезненно; понимает, что критика неизбежна; ненавидит себя за неуспешность. Поэтому эмоциональный буллинг чаще коварнее. Его невозможно быстро выявить. Деформация личности сохраняется с человеком навсегда.

Каждая вторая девочка-подросток с эпизодами аутоагрессии, суицидальными расстройствами, трудностями социальных контактов, депрессиями и так далее на приеме у психиатра называет причиной болезни [«токсичные» отношения с матерью или семьей](https://www.parents.ru/article/5-privychek-toksichnykh-roditelei-kotorye-my-schitaem-normoi/).

* «Меня никогда не хвалили».
* «Я боялась быть собой».
* «Меня не понимали».

Чаще это дети из благополучных семей, где мать посвятила себя воспитанию детей. Буллинг под видом заботы – самая изощренная травля, у которой много масок.

**Как ребенку вести себя с обидчиком**

Если он понимает, что происходит, то должен поставить в известность взрослых. Но чаще ребенок не осознает суть ситуации, поэтому родителям важно обращать внимание на изменения в поведении ребенка и спокойно, без тревоги, доверительно говорить с ним, выяснить причину.

В момент травли, когда ребенок столкнулся лицом к лицу с обидчиком, он должен уметь постоять за себя. Нужно с раннего детства объяснять малышу, что такое самооборона, как себя вести в такие моменты: что нельзя паниковать, показывать свою слабость и позволять себя бить или как-то унижать, что нужно уметь защититься, закрыться, позвать взрослого.

Подросток тоже должен владеть самообороной, физической и эмоциональной. На грубость должен быть эмоциональный отпор: «Отойди, остановись» – агрессора легко отвлечь, «озвучив» его агрессию.

**Как понять, что ребенок подвергается травле**

Признаки буллинга – это признаки эмоционального стресса: подавленность, тревожность, замкнутость, нарушение питания, сна, способности к обучению. Меняется поведение школьника. Ранее раскрепощенный и открытый, он перестает делиться переживаниями и не выходит из комнаты. Одни дети открыто говорят об обидчиках и своих чувствах. Другие стесняются и скрывают все, в том числе свежие самопорезы на руках.

Во время доверительной беседы с ребенком важно объяснить ему, что такое буллинг, разложить происходящее по деталям. Вот ты, согласившийся на роль жертвы. Вот он, выбравший себя преследователем. Но обидчики — сами люди ущемленные, свободный от комплексов человек не будет цепляться к другим и самоутверждаться за счет других. Вот вся его примитивная травля, разве ее стоит бояться?

Принципиальный момент в том, чтобы не отвечать насилием на насилие. Правильнее отвечать эмоциональным отпором – не бояться, не реагировать, игнорировать агрессора. Важно поддержать у ребенка уверенность в себе, дать ему чувство защищенности.

После разговора с ребенком родителям нужно обратиться к воспитателю, учителю, руководителю коллектива, в котором возник этот конфликт, и попросить разобраться в ситуации.