**Как сказывается травля на детской психике**

Дом должен быть самым безопасным местом в жизни ребенка, но в случае с буллингом он становится угрозой. [Жертве](https://letidor.ru/psihologiya/vyrastit-zhertvu-5-rokovykh-oshibok-pri-vospitanii-rebenka.htm) семейной травли не хочется идти домой, поэтому он пропадает у друзей или на кружках. Дома же старается быть максимально незаметным и удобным, поэтому делает все, что ему говорят.

*Дети, которых травят дома, имеют очень низкую самооценку и живут без мотивации что-либо делать.*

Единственное, о чем они мечтают, — поскорее вырваться из этой атмосферы. Девушки, которых систематически травили домашние, рано выходят замуж, часто за первого встречного, и попадают в абьюзивные отношения. Юноши связываются с плохими компаниями или убегают из дома.

Если заметили, что вы сами или кто-то из членов семьи, особенно старших, издевается над ребенком, нужно как можно скорее это прекратить!

**Как прекратить травлю ребенка**

• **Начните с себя**. Если агрессор вы сами, постарайтесь изменить свое поведение. Поговорите с ребенком. Объясните, что не хотели причинить ему вред, а действовали из лучших побуждений, но ваши методы оказались плохими. *Извинитесь перед ребенком и скажите, что постараетесь все исправить.* Начните с малого — откажитесь от принуждения и физической агрессии, если они есть, предложите ребенку прав голоса и старайтесь выбирать выражения.

• **Защитите ребенка**. Буллинг продолжается с молчаливого одобрения остальных членов семьи. *Агрессор уверен в своей силе и правоте, поэтому давит и на вас, и на ребенка.* Но если оказать ему сопротивление, он теряется и понимает, что его власть держится только на страхе и молчаливом согласии остальных членов. Если вы готовы идти на открытый [конфликт](https://letidor.ru/psihologiya/kak-reshat-semeynye-konflikty-bez-obid-i-nervov.htm) - смело идите на него.

• **Прекратите отношения**. Если в роли агрессора выступает бабушка или ваша сестра, объясните, что в вашей семье отношения строятся на других принципах и, если они хотят общаться с вами, придется следовать вашим правилам. Если они не готовы идти на компромисс, подумайте, нужны ли вам такие отношения. *Вы не обязаны общаться с теми, кто отравляет вашу жизнь.*

• **Поддержите ребенка**. Поговорите с сыном или дочерью, обсудите его чувства и мысли по поводу того, что происходит в семье. Покажите ему, что вы на его стороне и никогда не дадите его в обиду.

• **Обратитесь к специалисту**. Иногда выйти из порочного круга травли не получается самостоятельно. В этом случае нет ничего зазорного или стыдного в том, чтобы обратиться за помощью. *Психологическая поддержка нужна всем участникам: и агрессору, и жертве, и свидетелям.* Помогать должен психолог или психотерапевт, который специализируется на семейных проблемах. Терапию должны пройти все члены семьи.

И не вините себя. Ошибки допускают абсолютно все родители.

Намного важнее, как вы на них отреагируете и какие выводы из ситуации вынесете.