**Самые распространенные формы домашнего буллинга**

*«Можно было и лучше», «А вот сын тети Кати», «Не придумывай», «Тебе показалось», «Ты делаешь все, чтобы довести меня до инфаркта» -* домашний [буллинг](https://letidor.ru/obrazovanie/tretya-volna-travli-kogda-zhdat-novoi-vspyshki-bullinga-v-shkolakh.htm) может принимать самые разные виды и формы. Какие-то из них - «ради блага ребенка», другие - откровенно про несправедливость и [агрессию](https://letidor.ru/psihologiya/zlost-eto-khorosho-agressiya-plokho-pochemu-nelzya-rugat-rebenka-za-negativnye-emocii.htm).

***Перечислим наиболее популярные виды травли.***

• **Обесценивание**. Родители и родственники обращают внимание только на ошибки и не замечают успехов. *Ребенку постоянно говорят, что можно было сделать лучше, быстрее, качественнее.* В качестве примера приводят детей своих друзей или известных персонажей - *«А вот Ломоносов в твои годы!»* или *«А вот Ваня, сын Анны Игоревны, как-то успевает и проект подготовить, и на тренировку ходить»*. Многие из нас считают, что таким образом можно [мотивировать](https://letidor.ru/obrazovanie/proshai-motivaciya-pochemu-my-chasto-brosaem-nachatoe.htm) ребенка, но на самом деле это лишь обесценивает и его личность, и его достижения.

• **Газлайтинг**. Это тоже вариант обесценивания, при котором ребенку говорят, что его переживания не важны, а ситуаций, про которые он рассказывает, не было. *Например, ребенок честно рассказывает, как его напугала бабушка, а она заявляет, что ничего подобного не было и внук все придумывает.* Или родители говорят дочери, что никогда не запрещали ей пользоваться косметикой, и на самом деле она никогда не просила купить ей тени или [тушь для ресниц](https://letidor.ru/krasota/kak-nuzhno-krasit-resnicy-tushyu-10-pravil-kotorye-vy-vryad-li-soblyudaete.htm). Аналогичным образом многие поступают, когда не хотят выполнять свои обещания. Например, родители говорят ребенку, что отвезут его в парк развлечений, если он закончит четверть на одни пятерки, но потом не выполняют обещание, просто заявляя, что никогда не говорили ничего подобного.

• **Игнорирование**. Некоторые родители не обращают внимания на чувства и переживания ребенка, они говорят ему, что он расстраивается из-за ерунды, а проблема, которую он себе придумал, не стоит и выеденного яйца. *Также мамы и папы считают, что раз они старше, то лучше знают, что нужно ребенку.* И вот родители выбирают за него кружок, отправляют изучать английский и готовят к поступлению в медицинский вуз. Мнение ребенка по этим вопросам никого не интересует.

• **Гиперопека**. *«Мир такой опасный, а ребенок такой маленький и вряд ли сможет справиться со всеми сложностями»*, - так рассуждают [гиперопекающие родители](https://letidor.ru/psihologiya/kogda-zabota-prevrashaetsya-v-opasnuyu-giperopeku-5-oshibok-roditelei.htm) или другие родственники. Родители стараются уберечь, подстелить ему соломки в любой ситуации. Думают, что без их помощи и поддержки ребенок никак не справится. Когда близкие контролируют каждый шаг ребенка и стараются быть включенными во все его дела, они подавляют его личность, полностью лишают свободы.

• **Вербальная агрессия**. Очень часто родители и другие родственники считают, что только они могут сказать всю «правду» ребенку, и, не стесняясь в выражениях, говорят о лишнем или недостаточном весе, неаккуратности, отсутствии каких-то навыков или стремлений. *«Как Кощей!», «За троих ест! Куда только помещается!», «Только дурак мог допустить такую смешную ошибку», «Тюфяк!», «Маменькин сынок!»* Близким кажется, что таким образом помогают ребенку. Но на самом деле они просто убивают его самооценку.

• **Физическая агрессия**. Подзатыльники, шлепки, толчки — многие родители не видят ничего страшного в таких [физических наказаниях](https://letidor.ru/psihologiya/vopros-ekspertam-chto-delat-esli-ne-sderzhalsya-i-shlepnul-rebenka.htm). Они считают так: *«Мы же не избиваем и не наносим физических увечий»*. Однако для ребенка, которому дали пощечину, нет большой разницы между легким шлепком и наказанием ремнем. *Любое физическое воздействие - вмешательство в личное пространство ребенка.* Нездоровая атмосфера в семье отражается на всех сферах жизни ребенка. На родительском примере он строит отношения с окружающим миром. Если нет других примеров, он тоже начинает взаимодействовать с миром через насилие и [буллинг](https://letidor.ru/psihologiya/obektom-travli-mozhet-stat-lyuboi-rebenok-6-sovetov-kak-perezhit-bulling.htm).