**Буллинг и способы борьбы с ним**

**Исабкова Айгуль Мухтаровна**

**г.Шымкент**

**ООСШ №87 им. А.Назарбекова**

*Буллинг – это намеренное причинение морального, физического или эмоционального вреда другому человеку. Это явление проявляется в школах, на рабочих местах и в интернете, что делает его глобальной социальной проблемой. Буллинг включает в себя унижения, угрозы, физическое насилие или игнорирование, и его последствия могут быть разрушительными для психического здоровья и самооценки жертвы.*

*Существует несколько видов буллинга. Вербальный буллинг выражается в оскорблениях, насмешках, слухах или уничижительных замечаниях. Физический буллинг – это применение физической силы, например, удары, толчки или повреждение личных вещей. Социальный буллинг включает в себя игнорирование, исключение из группы или распространение слухов. В последние годы особую актуальность приобрел кибербуллинг – травля через интернет. Социальные сети и анонимность в онлайн-пространстве делают кибербуллинг особенно сложным для предотвращения. Буллинг оказывает серьезное влияние на жертв. Они могут испытывать чувство одиночества, потерю уверенности в себе, страх, депрессию и даже склонность к суициду. Особенно это опасно для детей и подростков, у которых психика находится на стадии формирования. Чтобы бороться с буллингом, необходимо использовать комплексный подход. Прежде всего, важна профилактика. В школах и учебных заведениях необходимо проводить занятия, тренинги и дискуссии, направленные на формирование уважения и толерантности среди учащихся. Учителя и родители должны обращать внимание на изменения в поведении детей, чтобы вовремя выявить возможные случаи травли. Особое внимание стоит уделить кибербуллингу. Здесь важно научить детей основам цифровой безопасности: игнорировать оскорбления, блокировать агрессоров, сообщать о случаях травли администраторам платформ. Родители должны следить за активностью своих детей в интернете и быть готовыми оказать поддержку.Кроме того, жертвам буллинга необходимо предоставлять психологическую помощь. Специальные службы и консультанты могут помочь справиться с эмоциональными последствиями и вернуть уверенность в себе. Важно также воспитывать в детях чувство собственного достоинства, чтобы они могли противостоять агрессорам.*

*В заключение, буллинг – это серьезная проблема, требующая активного вмешательства со стороны общества, родителей, учителей и самих детей. Только совместными усилиями можно создать безопасную среду, где каждый человек будет чувствовать себя защищенным и уважаемым.*