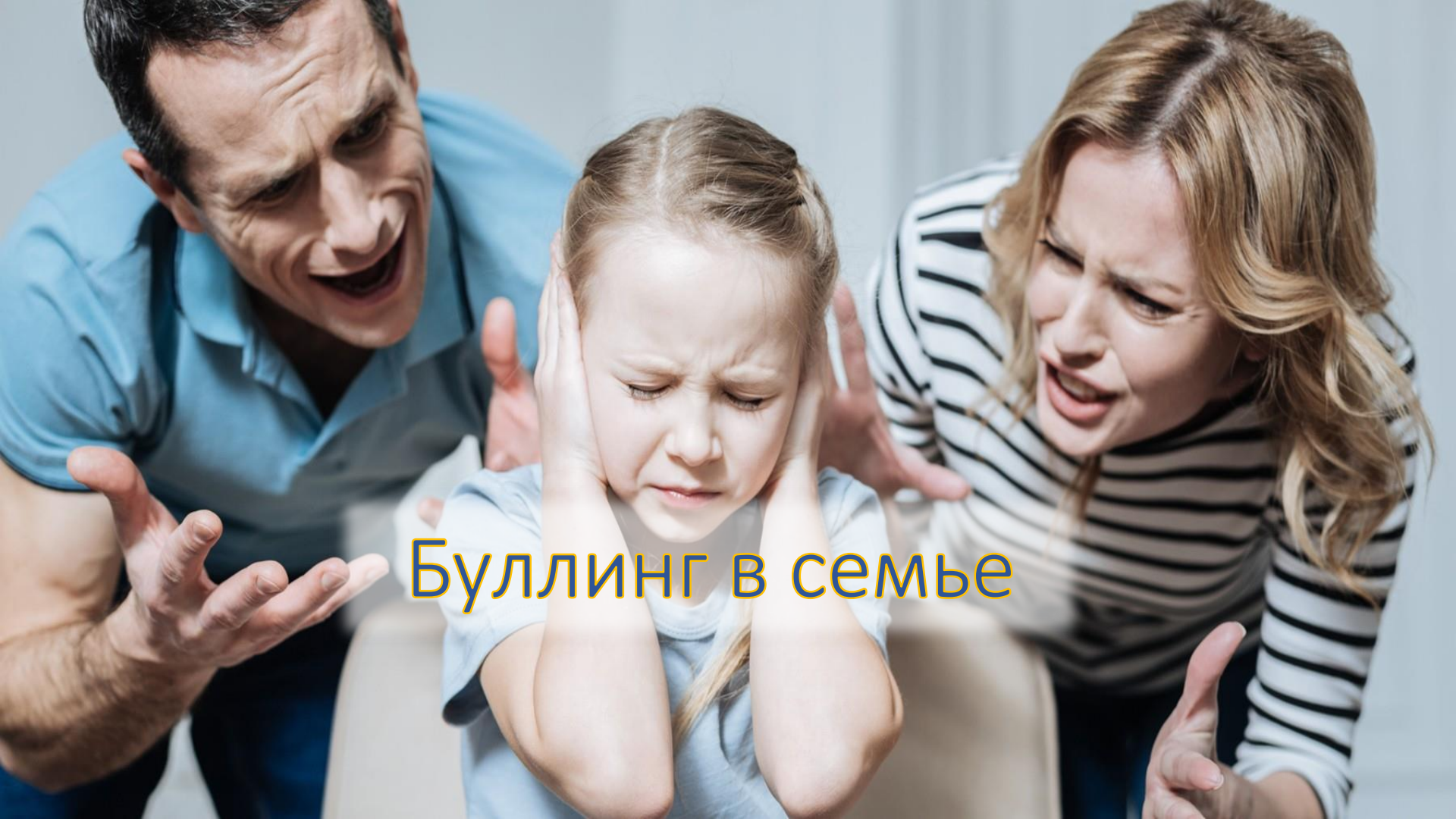




Буллинг в семье



Семейный буллинг — это разрушительный цикл, где жертвой может стать любой, от ребёнка до пожилого родителя.

Часто агрессор диктует свои *«правила игры»*, которые со временем принимаются за норму, разрушая доверие к миру. Эта модель насилия, усвоенная в детстве, с высокой вероятностью повторится во взрослой жизни, заставляя жертву принимать заведомо слабую позицию.

Чтобы разорвать этот порочный круг, необходимо перестать молчать, назвать насилие своим именем и искать поддержки у союзников: психологов, друзей и родственников.

Цепная реакция: виды семейного буллинга

Семейная травля редко проявляется в явной агрессии. Чаще это изощрённые психологические приёмы, которые разрушают личность изнутри, создавая цепную реакцию боли и недоверия:

- **Бойкот** - создание ледяной стены молчания, чтобы заставить человека чувствовать себя пустым местом и лишить его права на голос.
- **Сарказм и насмешка** - ядовитые слова, которые подрывают самооценку под видом безобидной шутки, оставляя глубокие эмоциональные раны.
- **Перенос вины** - превращение близких в громоотвод для собственных неудач и злости, что заставляет жертву нести ответственность за чужие эмоции.

Разрывая круг: как вернуть себе контроль

Первый шаг — перестать молчать и назвать насилие своим именем, обозначив границы.

Ищите союзников: психолог, друзья и родственники станут вашей опорой.

Огласка — мощный сдерживающий фактор для агрессора, который боится осуждения общества.

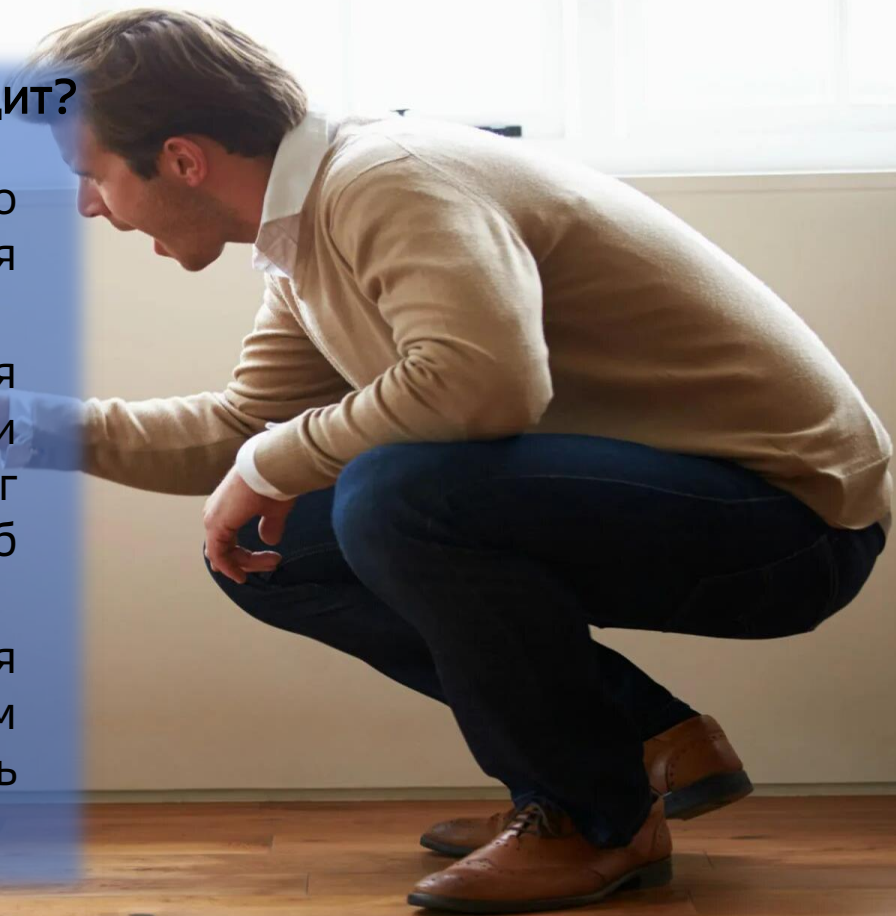


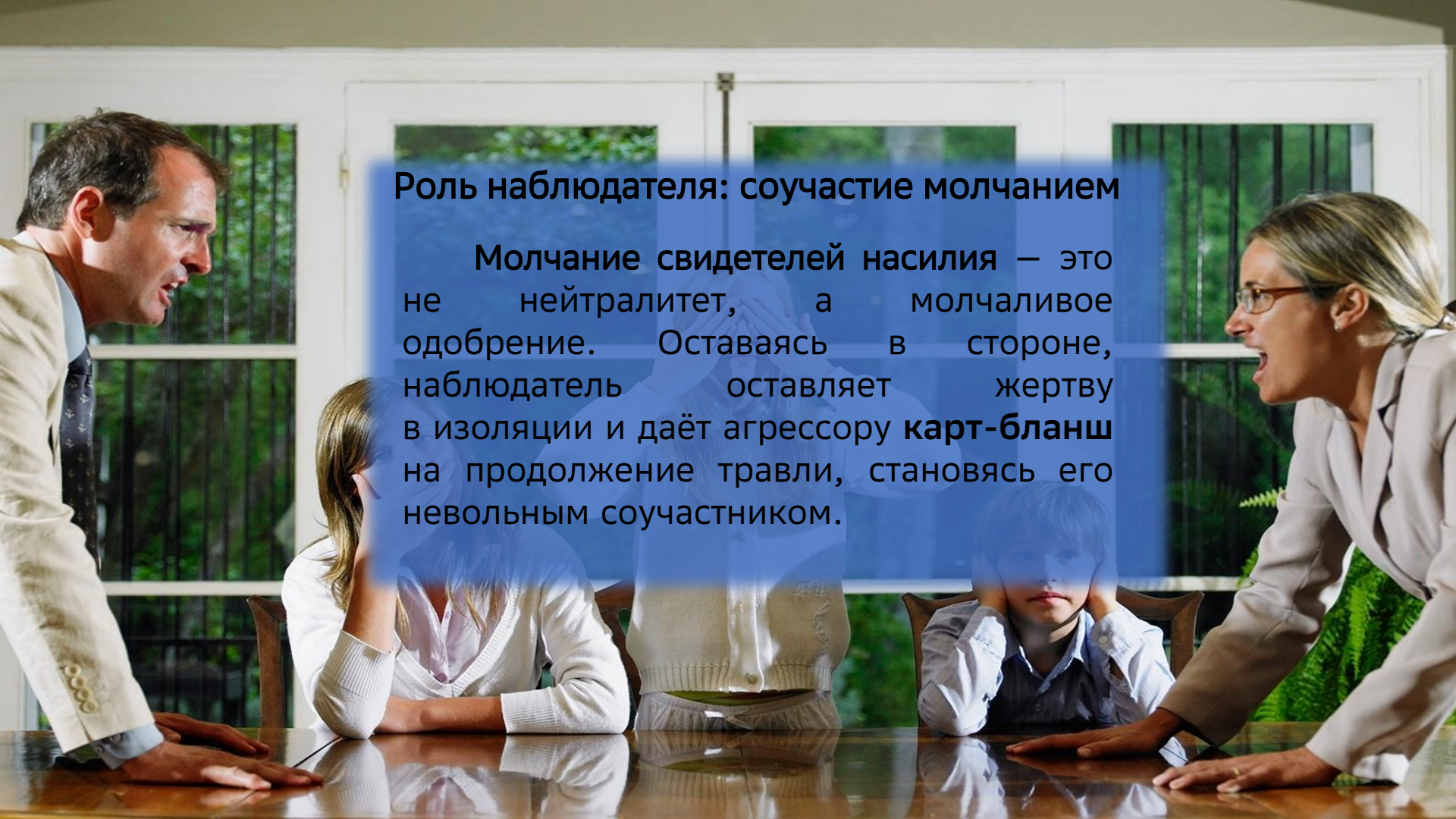
Корни агрессии: почему это происходит?

За агрессией в семье часто скрывается не злой умысел, а глубокая личная драма.

Человек, неспособный справиться с собственными страхами и комплексами, использует буллинг как искажённый способ самоутвердиться.

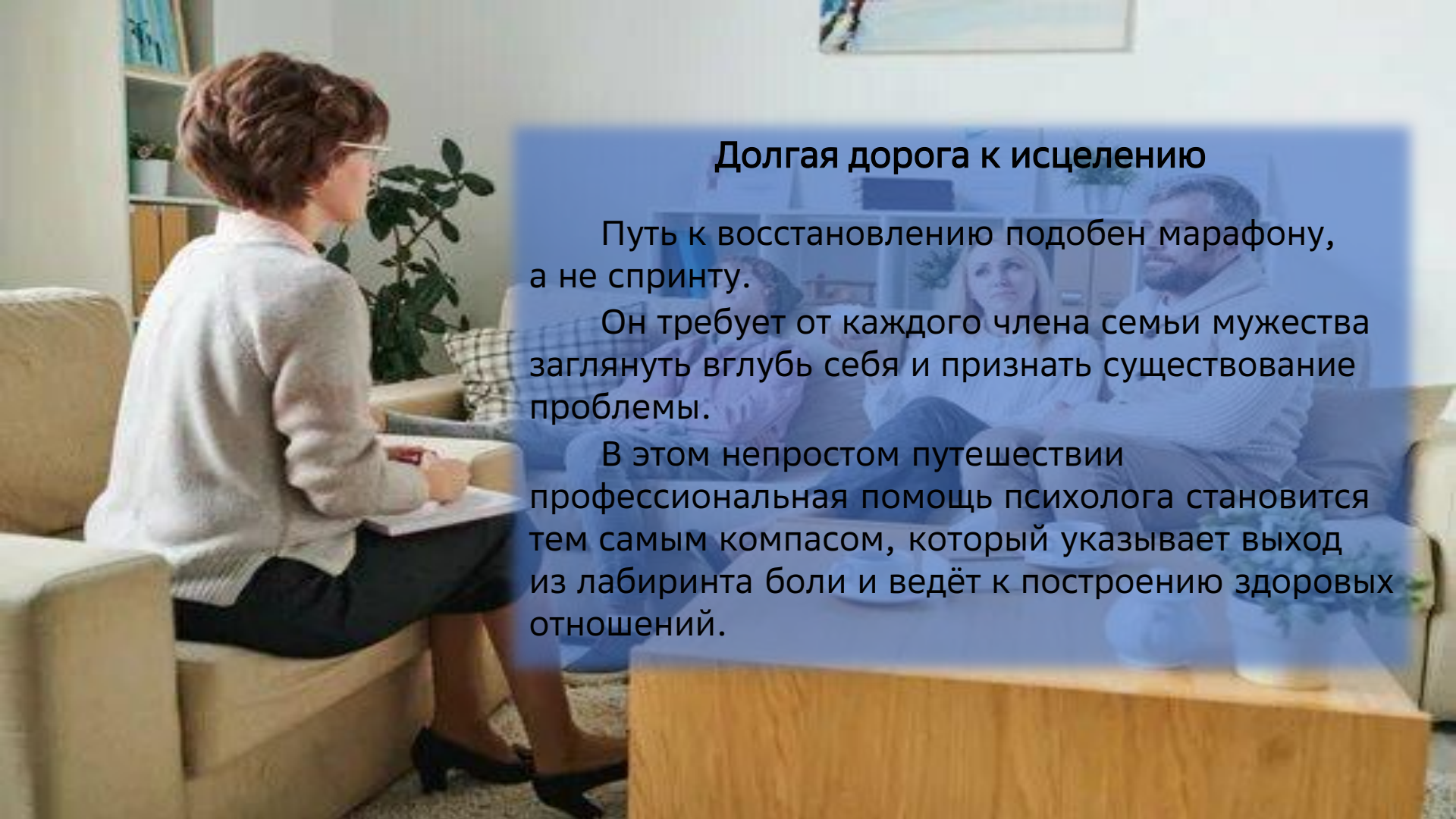
Это крик о помощи, который, раня всех вокруг, становится единственным доступным ему способом заявить о своей боли и бессилии.



A photograph of a family in a dining room. A man in a light-colored suit and a woman in a light-colored blazer are standing and shouting at each other. A young girl and a young boy are sitting at a wooden table in front of them, looking distressed. The girl has her head buried in her hands, and the boy is also looking down with his hands near his face. The background shows a large window with a view of greenery outside.

Роль наблюдателя: соучастие молчанием

Молчание свидетелей насилия — это не нейтралитет, а молчаливое одобрение. Оставаясь в стороне, наблюдатель оставляет жертву в изоляции и даёт агрессору **карт-бланш** на продолжение травли, становясь его невольным соучастником.

A woman with short brown hair, wearing a light grey sweater and dark skirt, is sitting on a beige sofa. She is looking towards a blue-tinted inset image on the right side of the frame. The inset image shows a family of four (a man, a woman, and two children) sitting together on a sofa in a living room. The woman in the foreground is looking at the inset image with a thoughtful expression. The background of the main image shows a modern living room with a bookshelf, a potted plant, and a framed picture on the wall.

Долгая дорога к исцелению

Путь к восстановлению подобен марафону, а не спринту.

Он требует от каждого члена семьи мужества заглянуть вглубь себя и признать существование проблемы.

В этом непростом путешествии профессиональная помощь психолога становится тем самым компасом, который указывает выход из лабиринта боли и ведёт к построению здоровых отношений.

Что можно сделать прямо сейчас?

Буллинг в семье — это разрушительный цикл, который передаётся из поколения в поколение.

Жертва никогда не виновата в насилии, но у неё есть сила, чтобы его остановить.

Ключ к свободе лежит через признание проблемы, поиск поддержки и обращение за профессиональной помощью.

Первый шаг — назвать вещи своими именами: это насилие, а не семейные трудности.

Не оставайтесь с проблемой один на один. Поделитесь с тем, кому доверяете, или позвоните на телефон доверия.

Начните продумывать план обеспечения своей безопасности.

Единый телефон доверия: 8 800 2000 122