



Понимаем травлю: путь к поддержке

Эта презентация поможет родителям, педагогам и студентам разобраться в проблеме буллинга. Мы разберём определение, последствия, причины и практические шаги для предотвращения и помощи. Вместе создадим безопасную среду, где каждый чувствует поддержку и уважение. Давайте начнём с основ.

Что такое травля?

Травля (буллинг) — это умышленное и систематическое агрессивное поведение, где есть неравенство сил: физических, психологических или социальных. Жертву целенаправленно унижают, оскорбляют, изолируют, причиняют боль или портят имущество. Это не случайная ссора, а повторяющийся процесс, разрушающий жизни. Важно распознавать её, чтобы вмешаться.



Формы травли: от слов к действиям

Физическая

Толчки, пинки, удары, порча вещей, запираение в помещении. Это видимая агрессия, оставляющая следы на теле и душе.

Вербальная

Обзывательства, унижительные прозвища, насмешки, угрозы, сплетни, злые шутки. Слова ранят не меньше кулаков.

Социальная/психологическая

Бойкот, изоляция, игнорирование, распространение слухов, манипуляции вроде "Не дружи с ним, иначе и с тобой не будем".

Кибербуллинг: угроза в цифровом мире

Кибербуллинг — это травля через цифровые технологии: соцсети, мессенджеры, онлайн-игры. Включает оскорбительные сообщения, публикацию унижительных фото или видео, создание групп ненависти, взлом аккаунтов. Анонимность усиливает жестокость, а следы остаются в сети навсегда. Родители и учителя, проверяйте онлайн-активность детей и обучайте цифровой гигиене.



Сообщения и посты

Оскорбления в чатах и на страницах.



Фото и видео

Распространение компромата без согласия.

Последствия для жертвы: скрытые раны

Травля наносит глубокий ущерб. Психологически: низкая самооценка, стыд, вина, страх, тревожность, депрессия, одиночество, суицидальные мысли, ПТСР. Физически: головные боли, боли в животе, бессонница, ослабленный иммунитет. Социально: проблемы с доверием, трудности в общении, прогулы, падение успеваемости. Долгосрочно: риск психических расстройств, сложности в отношениях и карьере. Ты не один — помощь доступна.





Почему агрессоры выбирают этот путь? Мифы и реальность

● Миф: "Они сильные и уверенные"

Реальность: Часто за агрессией скрывается неуверенность, страх, беспомощность дома или в учёбе. Им нужна власть как компенсация.

● Давление группы

Желание принадлежать: страх стать жертвой самому, стремление к статусу через подражание.

● Отсутствие эмпатии и примеры

Непонимание чувств других, влияние семьи, СМИ или общества. Неумение решать конфликты мирно.

Понимание причин помогает профилактике, но не оправдывает вред. Каждый может измениться с поддержкой.

Последствия для агрессоров и свидетелей

Для агрессора

- Укрепление агрессии, потеря эмпатии, проблемы с контролем.
- Социально: изоляция, потеря уважения, трудности в отношениях.
- Правовые: штрафы, уголовная ответственность, учёт в КДН.
- Психологически: вина, тревога, риск криминала.

Для свидетелей

- Страх стать следующей жертвой, бессилие и вина за бездействие.
- Огрубение чувств, привыкание к жестокости, стресс.
- Нравственный конфликт: знание зла, но неспособность остановить.

Травля разрушает всех — коллектив становится токсичным.





Травля — тупик. Альтернативы для всех

Для агрессора

Ищи корень проблемы, говори о чувствах, учись эмпатии. Выбирай спорт, творчество или помощь другим для самоутверждения. Используй "Я-сообщения" в конфликтах.

Для свидетелей

Не молчи — поддержи жертву словами или действиями. Прерви ситуацию, сообщи взрослым. Это ответственность, а не стукачество.

Для жертвы

Ты не виноват! Расскажи взрослому, веди дневник, обратись за помощью. Укрепляй уверенность через хобби и поддержку друзей.

Что делать, если ты в ситуации травли? Алгоритмы



Если ты жертва

1. Скажи "СТОП" уверенно.
2. Уйди.
3. Расскажи взрослому подробно.
4. Документируй (скриншоты).
5. Обратись в психолог или на телефон доверия.



Если ты свидетель

1. Поддержи жертву.
2. Прерви: "Хватит!".
3. Не поощряй.
4. Сообщи взрослым.
5. Не распространяй слухи.



Если ты агрессор

1. Остановись.
2. Признай вину.
3. Извинись.
4. Пойми причины.
5. Ищи помощь у психолога.

Роль взрослых и ресурсы ПОМОЩИ

Взрослые: создавайте безопасную среду без терпимости к травле. Замечайте признаки (изоляция, прогулы), расследуйте жалобы, работайте со всеми сторонами. Устанавливайте правила, сотрудничайте с психологами.

Ресурсы в РФ

Телефон доверия: 8-800-2000-122 (анонимно, круглосуточно).
КиберДружина для онлайн-помощи. Школьные психологи и горячие линии — ваш первый шаг к поддержке.

Вместе мы можем остановить травлю. Действуйте с эмпатией и решимостью — каждый заслуживает уважения.