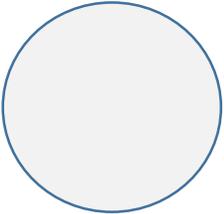
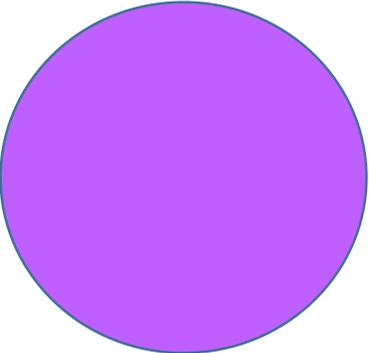




Внимание! Травля (правила заботы о себе)



Материал подготовила:
педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»
О.Д. Одинцова



Челябинск
2026





Трáвля (англ. *bullying*) или агрессивное преследование – это систематическое, намеренное психологическое или физическое давление, направленное на унижение, запугивание или причинение вреда конкретному человеку в коллективе.

В школе может проявляться, как постоянные, намеренные, негативные действия, направленные на одного и того же ученика со стороны другого ученика или группы учащихся.

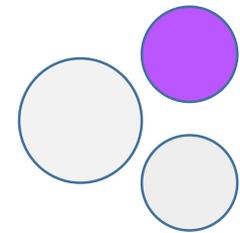
Как понять что вас травят?

Регулярность: повторяющаяся агрессия, издевательства, принуждение, запугивание происходят постоянно, а не единожды.

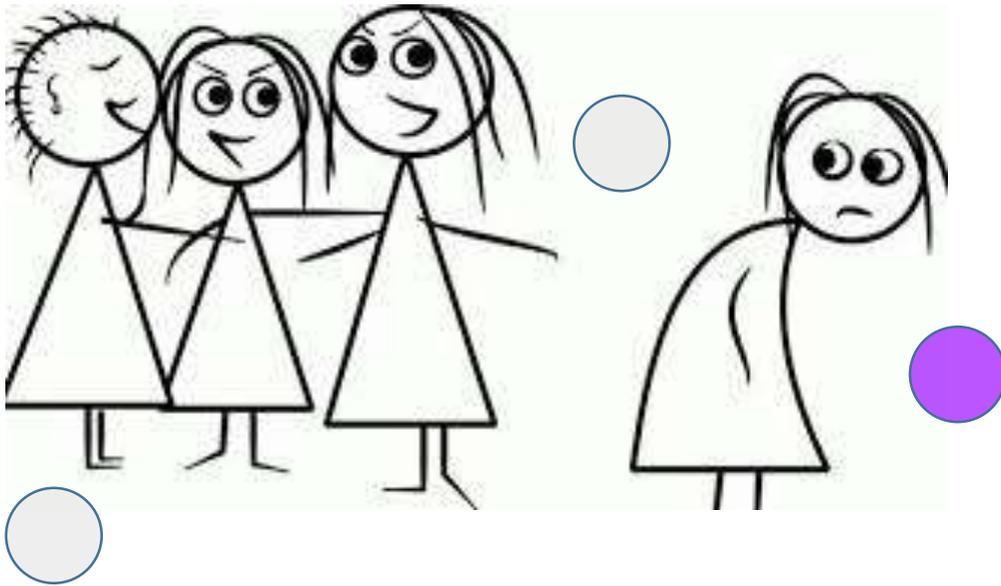
Психологическое давление: угрозы, оскорбления, бойкоты, насмешки, клевета, распространение слухов.

Изоляция от группы: игнорируют, сознательно отстраняют от общения, не зовут на совместные мероприятия, предъявляют необоснованные требования, утаивают важную информацию, пытаются «подставить».

Вторжение: нарушение личных границ, агрессивное поведение и унижение при свидетелях, порча вещей.



Травлю организует один (**лидер-хулиган**), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. Делает он это для того, чтобы произвести впечатление на сообщников и свидетелей.



Как появляется такой «лидер» в классе?

Перенос агрессии: если ребенок подвергается давлению дома или чувствует себя несчастным, он выбирает более слабого, чтобы выместить накопленную злость.

Скрытая неуверенность: за показным лидерством может скрываться страх потерять авторитет или низкая самооценка, которую он пытается поднять за счет унижения других.

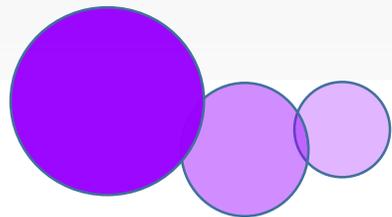
Потребность власти: ребенку важно показать свою силу, занять позицию «вожака» для того, чтобы управлять, контролировать класс или группу и через это самоутвердиться.

Часто такое поведение агрессора становится способом возместить недостаток любви, заботы или внимания со стороны близких.

Правила заботы о себе!

Если так случилось, и ты подвергаешься травле, испытываешь на себе агрессию и негатив со стороны одноклассников:

Поговори с обидчиками – попробуй выйти на контакт с теми, кто тебя обижает. Если травля началась из-за какого-либо конфликта, то вполне вероятно, что могло произойти недопонимание, разговор может помочь преодолеть нерешенные вопросы и прекратить агрессию.



Уходи – если разговор не помогает, лучше уйти, не продолжая диалог.

Установи границы – дай понять, что не будешь терпеть поведение агрессора, не позволяй агрессору переходить границы:

– «Стоп. Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь».

– «То, что ты делаешь – это агрессия, травля. Прекрати».

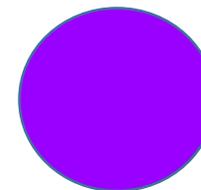
– «Я не буду это терпеть»

– «Я сообщу об этом (учителю/родителям/директору, полиции)».

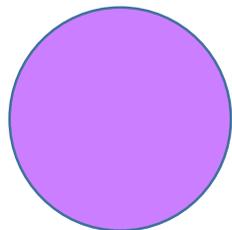
– «Я не сделал(а) тебе ничего плохого. В чем смысл твоих действий?»

Правила заботы о себе!

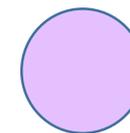
Если ситуация угрожает твоей безопасности, не пытайся разбираться самостоятельно – сразу привлекай взрослых или правоохранительные органы.



Расскажи! Расскажи тем значимым людям, которым ты доверяешь (друзьям, родителям, учителям или родственникам). Есть специальные службы, в которые можно позвонить и рассказать о происходящем с тобой (например, психологические телефоны доверия, где общение безопасно и анонимно).



Расширяй круг общения – не молчи и не замыкайся в своих переживаниях. **Ищи поддержки** – не стесняйся и не бойся обратиться к психологу. Психолог внимательно выслушает, обсудит с тобой варианты решения и поможет выстроить линию поведения. Порой незнакомому человеку бывает проще рассказать о том, что на душе, что беспокоит.





Звонок бесплатный и анонимный

8-800-2000-122



**Самое главное не бояться говорить о своей проблеме.
Ты не один – всегда есть те люди, которые выслушают, поддержат и
будут рядом.**

Отделение экстренной линии детского телефона доверия в г. Челябинске :
8 (351) 700-17-71 доб. 212