КЛАССНЫЙ ЧАС · ПСИХОЛОГИЯ

Буллинг

Что такое травля и как её остановить



Содержание

01 Что такое травля

02 Какой она бывает

03 Кто участвует

04 Если травят тебя

05 Если ты свидетель

06 Куда обратиться

01

Что такое травля

Когда одного человека намеренно и раз за разом обижают

Ссора или травля?

В ссоре силы примерно равны: поспорили и помирились. При травле одного человека обижают снова и снова, а ему трудно защититься.

- Виноват тот, кто травит, а не тот, кого травят
- Повод для насмешек может быть любым



Какой бывает травля



Физическая

Толкают, отбирают или портят вещи.



Словесная

Обзывают, высмеивают, распускают слухи.



Бойкот

Не замечают, не берут в игру, отсаживаются.



Травля в сети

Оскорбления и злые картинки в чатах и соцсетях.

Насколько это часто

1 из 3

школьников в мире хотя бы раз за месяц травили сверстники

1 из 6

подростков сталкивался с травлей в интернете

в 2 раза

и больше снизилась травля в школах норвежского Бергена, где против неё объединились взрослые и дети

Кто участвует в травле



Финские психологи опросили шестиклассников и выяснили: в травле так или иначе участвует почти весь класс. Зачинщиков мало, а тех, кто смотрит или подбадривает, гораздо больше.

Роли в классе, %. Салмивалли и др., 1996

Если травят тебя

1

Не молчи

Расскажи взрослому, которому доверяешь.

2

Не отвечай тем же

Спокойно уйди туда, где есть люди.

3

Сохрани доказательства

Снимки экрана, даты, имена свидетелей.

4

Добивайся помощи

Не помогли сразу — обратись к другому взрослому.

Если ты свидетель

Не надо

Смеяться, снимать на телефон, пересылать обидные сообщения и картинки.

Можно и нужно

Подойти к пострадавшему, позвать его с собой, рассказать взрослому.

Куда обратиться



Родители и близкие

дома

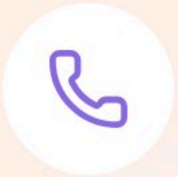
Расскажите, что происходит, — вместе легче найти выход.



Учитель и психолог

в школе

Классный руководитель или школьный психолог помогут остановить травлю.



Телефон доверия

8-800-2000-122

Бесплатно и анонимно — для детей, подростков и родителей.

“

Не делай другим того,
чего не желаешь себе.

Конфуций

китайский мыслитель, «Лунь юй»



Спасибо за внимание!

Травлю можно остановить, если не молчать

ГЛАВНОЕ

- Травля — не шутка, и пострадавший не виноват
- Свидетели могут её остановить
- Телефон доверия 8-800-2000-122 — бесплатно и анонимно

Источники: ЮНЕСКО, доклад о насилии и травле в школах, 2019; Европейское бюро ВОЗ, исследование здоровья школьников, 2024; Детский телефон доверия — telefon-doveria.ru