

Считается ли травлей, если меня или моих знакомых не бьют?

Травля может проявляться в различных формах:

физическая — толкание, удары, воровство или нанесение ущерба собственности;

устная — обзывание, насмешки; расистские, сексистские или гомофобные комментарии;

социальная — исключение из группы, распространение сплетен и слухов;

письменная — оскорбительные или обидные записки или знаки;

электронная (обычно называется «кибербуллинг») — распространение сплетен и обидных комментариев по электронной почте, мобильным телефонам, на интернет-сайтах и по СМС.

Чем травля отличается от конфликта?

Бывают люди путают конфликт и травлю, однако, это разные явления. Конфликт случается между двумя и более людьми в результате несогласия, несовпадения мнений или взглядов. Конфликт между учащимися не обязательно означает травлю. В ходе конфликта ты можешь высказывать свое мнение, дисбаланса сил нет. Каждый знает, что может высказать свою точку зрения.

Конфликт перерастает в травлю, только когда он повторяется снова и снова и

наблюдается дисбаланс сил. Со временем может сформироваться модель поведения, когда обучающийся, проявляющий агрессию в конфликте, продолжает это делать или даже усугубляет ситуацию.

Если в твоём случае происходит травля: ты можешь постепенно приобретать ощущение бессилия и терять решимость выражать свою точку зрения, ты можешь чувствовать повышенную тревожность, чувство одиночества, уход в себя, у тебя могут возникать проблемы со здоровьем и самооценкой, также у тебя может развиваться депрессия и повышенная агрессивность. Некоторые ученики пропускают занятия, их успеваемость падает, они могут даже бросить школу. Именно тогда конфликт перерастает в травлю.

Но в ситуации травли наносится вред не только «жертве», но и другим участникам процесса – самому агрессору и сторонним свидетелям.

Агрессор: Дети и подростки, научившиеся использовать силу и агрессию, чтобы причинять страдания другим, могут перестать различать добро и зло. Со временем они могут превратиться во взрослых, дурно обращающихся с окружающими их людьми и терять из-за этого социальные связи, чувствовать одиночество. Поэтому важно остановить травлю как можно раньше.

Свидетели: 85 % всех случаев происходит при свидетелях, они также находятся

под воздействием травли от увиденного. Они обычно стараются не вмешиваться, так как либо сами опасаются стать жертвой, либо боятся ухудшить ситуацию для жертвы и в любой момент могут сами подвергнуться агрессии.

Однако они могут анонимно сообщить о травле.

Травля касается всех, и только совместно мы можем положить этому конец.

У тебя может быть сопротивление рассказать, связанное с осуждением одноклассников и что тебя назовут «ябедой», «доносчиком» или «стукачом».

Донос или сообщение	
Донос	Сообщение
Донос — передача информации о ком-либо с целью доставить неприятности.	Сообщение — обращение за помощью в случае причинения вреда обратившемуся лицу или кому-либо из его знакомых либо в случае нарушения права на безопасность.

Сообщение о происшествии требует смелости. Это делается не для того, чтобы доставить неприятности другому человеку, а для того, чтобы защитить других.

Насилие трудно искоренить, поскольку случаи часто замалчиваются!

Как мне помочь себе?

- Сохраняй спокойствие и постарайся **уйти в сторону.**

1. Расскажи: - о том, что произошло, взрослому, которому доверяешь: родителям, учителю, психологу, директору, водителю автобуса, главному по столовой, — или анонимно сообщи о случившемся.

- **Поговори об этом** со своими братьями, сестрами или друзьями, чтобы не чувствовать себя одиноким.

2. Позвони: - телефон доверия для детей и подростков и их родителей (круглосуточно) тел: **8-800-2000-122.** (Рекомендуется, данный номер телефона записать в телефонную книгу)

- Городской телефон доверия (круглосуточно) г. Ростов-на Дону **8-(863) 223-41-41; 8-(863) 267-93-04.**

3. Запишись на консультацию:

- МБУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Советского района. Адрес: г. Ростов на Дону, ул. 339 Стрелковой дивизии 17/3. Телефон: 8- (863) 225-07-52. Сайт: cdk-srnd.su

- ГБУСОН РО Областной Центр социальной помощи семье и детям. Адрес: г. Ростов на Дону, пер. Островского 105.

Телефон: 8 – (863) 267-05-04.

Сайт: sociohelp.su

4. Посети сайт и получи психологическую помощь онлайн:

- Интернет-служба экстренной психологической помощи **МЧС России.**

Сайт: <http://psi.mchs.gov.ru>.

- **«Помощь рядом».** Психологическая помощь детям и подросткам Поддержка подростков и детей в трудной ситуации. Сайт: <https://pomoschryadom.ru>. У проекта есть группа в соц. сети «ВКонтакте»:

https://vk.com/u_r_not_alone.

Также следует знать, что насилие - это нарушение прав человека!

С правами человека ты можешь ознакомиться на странице:



Как мне помочь моему знакомому(ой)?

- Если у тебя есть предположение, что твой знакомый подвергся травле, прямо спроси;

- Сохраняй спокойствие, выслушай его (её) и заверь, что у него (её) есть право на безопасность;

- Посоветуй ему (ей) сообщить о травле взрослому, которому доверяет.

- Разъясните своему знакомому разницу между «ябедничать или стучать» и «сообщать».

- Дай почитать эту брошюру.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ



Что мне делать в ситуации травли?