

ТРАВЛЯ

НЕ НОРМА



памятка для подростков

Узнай как защитить себя и других!

ТРАВЛЯ

Это систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение физического, психологического или эмоционального вреда другому человеку или группе лиц.

ВИДЫ ТРАВЛИ

ВЕРБАЛЬНАЯ

Оскорбления, насмешки и угрозы, которые ранят эмоционально



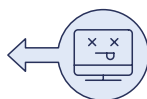
СОЦИАЛЬНАЯ

Игнорирование, исключение из компании, сплетни и байкоты, подрывающие социальные связи



ФИЗИЧЕСКАЯ

Любое применение физической силы, в том числе удары, толчки или порча вещей

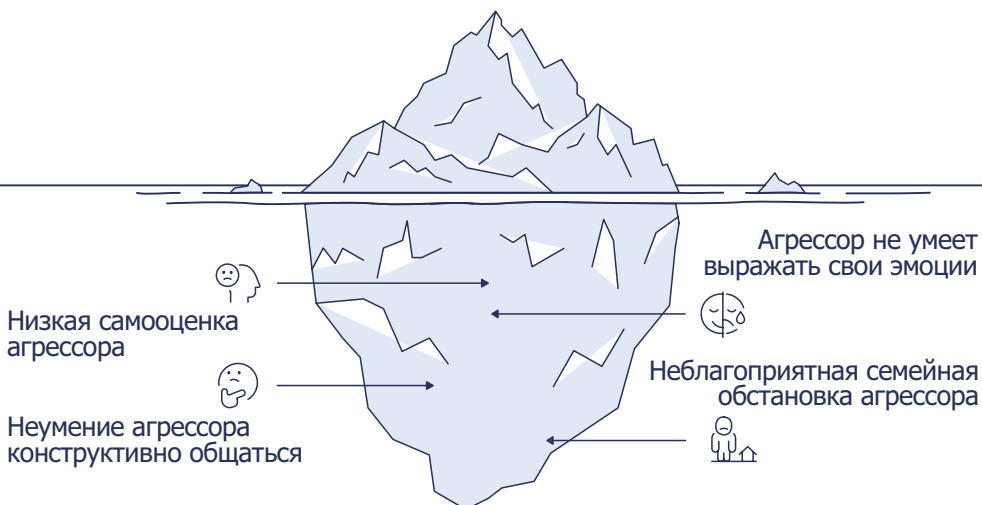


КИБЕРБУЛЛИНГ

Запугивание и оскорбления через интернет и социальные сети

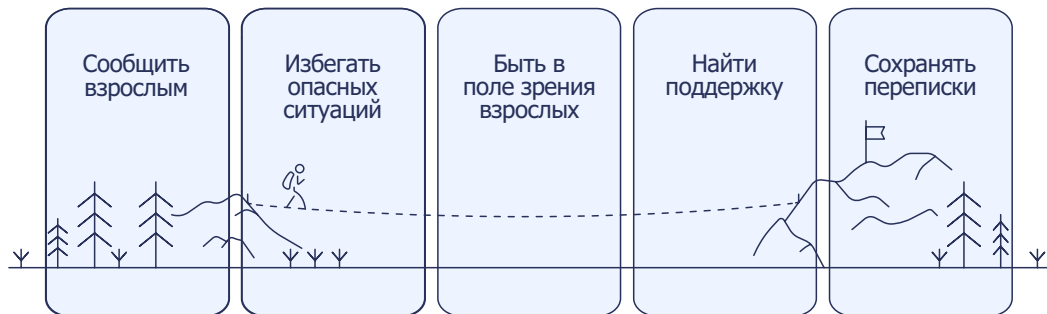
ПРИЧИНЫ ТРАВЛИ

Может показаться, что агрессию вызывает отличие или «странность» одного из участников коллектива, но на самом деле причина травли всегда заключена в самом агрессоре. Это может быть: неуверенность в себе и низкая самооценка; проблемы в семье; отсутствие навыков конструктивного общения; неумение выражать свои эмоции, и многое другое.



НЕКОТОРЫЕ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПУТЕЙ ВЫХОДА ИЗ СИТУАЦИИ ТРАВЛИ:

- Ставить в известность взрослых! Неважно, жертва ли ты или наблюдатель. Нужно обратиться к педагогу, психологу, охраннику или другому взрослому в школе или к родителям. **Надеяться, что издевательства как-то сами «уйдут» — плохой вариант.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если молчать, потому что агрессор поймет, что ему это сходит с рук.
- Избегать потенциально опасных ситуаций. Рекомендуется избегать ситуаций, когда можно остаться наедине в местах потенциальной встречи с агрессорами. Полезно научиться распознавать признаки надвигающегося конфликта и уходить до его начала.
- Оставаться в поле зрения взрослых. На переменах лучше находиться там, где присутствуют учителя или охранники.
- Искать поддержки. Кружки или секции — хороший способ завести новых друзей.
- Если травля происходит в интернете (кибербуллинг) — делать скриншоты сообщений, сохранять все переписки. Такие записи могут пригодиться как доказательства.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

8-800-2000-122, номер с мобильного **124**
Единый общероссийский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей

264-24-35, deti.gov74.ru
Уполномоченный по правам ребенка
в Челябинской области

261-42-42, компас74.рф
Центр профилактического сопровождения
«КОМПАС»

