

ПАМЯТКА: ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ) — ЭТО НЕ ШУТКИ.

ПРОФИЛАКТИКА И АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Важно знать: Травля отличается от обычного конфликта или ссоры. В конфликте стороны равны, и он заканчивается. В травле — **всегда есть дисбаланс силы**, и это повторяется систематически.

1. ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ? (4 ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ)

Травля — это умышленное, систематическое агрессивное поведение с целью запугать, унижить или исключить человека из коллектива.

Вид травли	Как проявляется	Примеры
Физическая	Прямое воздействие на тело.	Толчки, подножки, пинки, порча или отбирание вещей, запираение в помещении.
Вербальная (словесная)	Словесные унижения.	Оскорбления, обидные прозвища, угрозы, злые шутки о внешности/национальности/успеваемости.
Социальная (изоляция)	Исключение из общения.	Бойкот («с ним никто не разговаривает»), не передают важную информацию, не садятся рядом, не берут в команду.
Кибербуллинг	Травля в интернете.	Оскорбительные сообщения, слив личных фото/переписок, создание фейковых страниц, исключение из общих чатов класса.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРАВЯТ ТЕБЯ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РЕБЕНКА/ПОДРОСТКА)

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

1. **Вестись на провокации.** Плакать, кричать или драться в ответ — именно этой реакции ждут агрессоры.
2. **Молчать и терпеть.** Травля сама собой **НИКОГДА** не проходит. С каждым днем будет только хуже.

3. **Винить себя.** С тобой все в порядке. Твоя внешность, увлечения или национальность — не причина для унижений. Причина в тех, кто выбирает злобу вместо уважения.

АЛГОРИТМ СПАСЕНИЯ (Правило «ТРИ С»):

Шаг	Действие	Конкретный совет
1. СКАЖИ	Немедленно расскажи взрослому.	Это не стукачество, а защита своего права на безопасность. Расскажи родителям, классному руководителю, школьному психологу или любому учителю, которому доверяешь.
2. СОХРАНИ	Зафиксируй доказательства.	Если травля в интернете — делай скриншоты (фото экрана) переписок, комментариев, голосовых сообщений. Не удаляй их, даже если обидно.
3. СОБЛЮДАЙ	Держись ближе к людям.	Старайся на переменах быть в поле зрения учителей или рядом с теми одноклассниками, кто нейтрален. Не ходи в туалет или раздевалку, когда там собирается компания обидчиков.

Телефон доверия (анонимно и бесплатно): 8-800-2000-122

3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СВИДЕТЕЛЬ? (ПАМЯТКА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ)

Травля живет за счет **молчаливого согласия зрителей**. Когда ты стоишь и смотришь или смеешься за компанию — ты **подливаешь масло в огонь**.

Твои действия (выбери то, что безопасно прямо сейчас):

1. **Не присоединяйся.** Не лайкай унижительные посты, не смейся над шутками про жертву.
2. **Поддержи жертву после.** Напиши в личку: «Я видел, это несправедливо. Ты не один/одна».

3. **Сообщи взрослым.** Если боишься подходить к учителю лично, брось анонимную записку в ящик доверия школы или попроси родителей позвонить классному руководителю.

4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВЛИ (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ)

Как НЕ вырастить агрессора или жертву:

1. **Спрашивайте про школу ИНАЧЕ.** Вместо «Как дела?» (ответ «Норм») спросите: «С кем ты сегодня сидел в столовой?», «Кого сегодня хвалили/ругали в классе?», «Что было самым веселым/грустным за день?»
2. **Личный пример.** Ребенок копирует то, как ВЫ обсуждаете соседей, коллег или водителей на дороге. Если вы позволяете себе уничижительные комментарии о других людях, ребенок будет делать так же.
3. **Учите ассертивности.** Объясните ребенку разницу:
 - о Агрессивность: «Ты дурак! Отдай игрушку!»
 - о Пассивность: «Ну ладно, забирай...»
 - о **Ассертивность (уверенность):** «Я сейчас играю. Ты можешь взять, когда я закончу» или «Мне не нравится, когда меня так называют. Прекрати».

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

С 14 лет за оскорбления, клевету, побои и порчу имущества наступает **личная административная и уголовная ответственность.** За детей младше 14 лет **отвечают родители** (штрафы, постановка семьи на учет в КДН).

Запомни главное:

ТРАВЛЯ — ЭТО БОЛЕЗНЬ КОЛЛЕКТИВА, А НЕ ПРОБЛЕМА ЖЕРТВЫ.