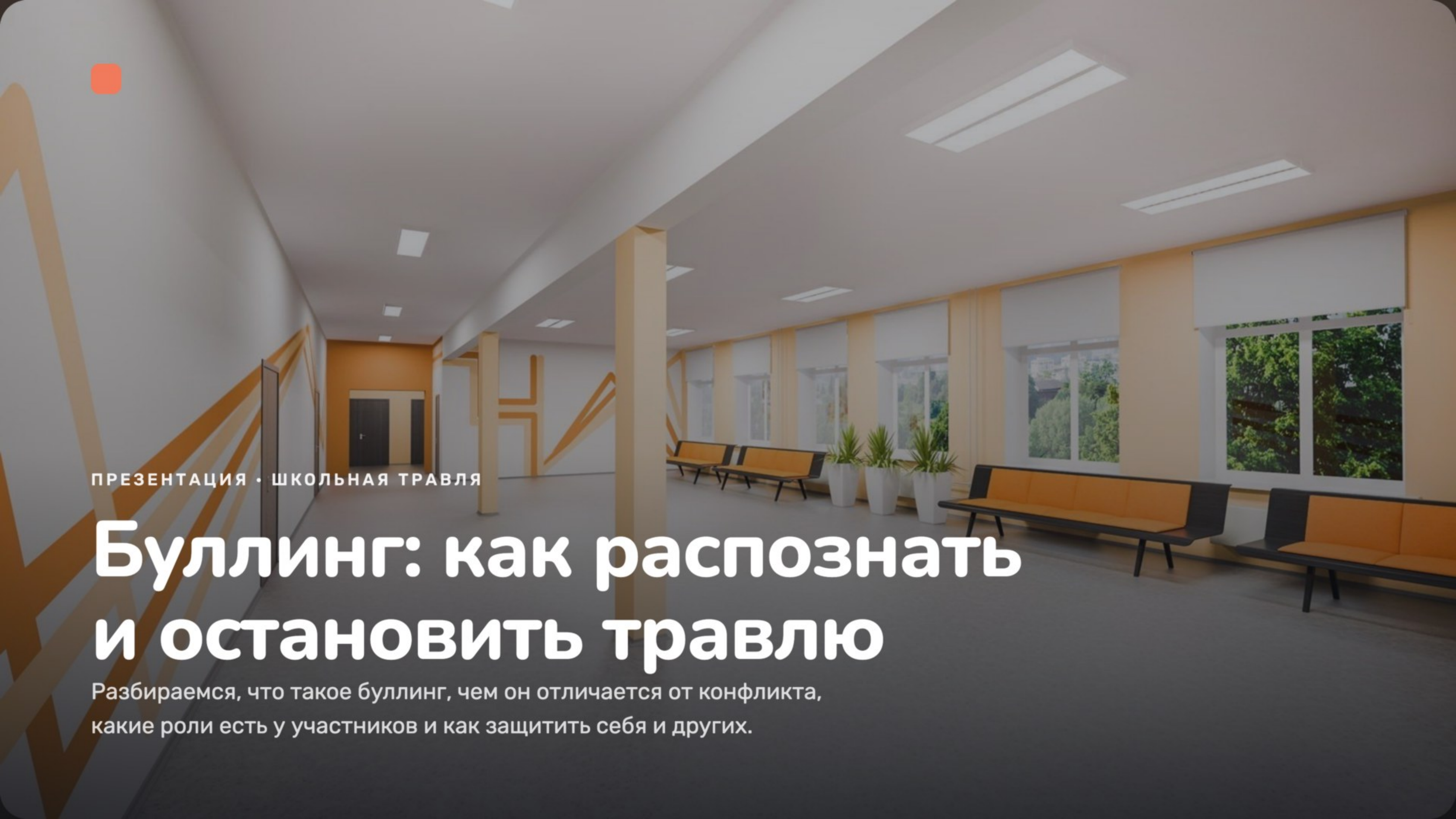




ПРЕЗЕНТАЦИЯ · ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ

Буллинг: как распознать и остановить травлю

Разбираемся, что такое буллинг, чем он отличается от конфликта, какие роли есть у участников и как защитить себя и других.

чёткие определения

Что такое буллинг и чем он отличается от конфликта

Буллинг

Систематическая агрессия при неравенстве сил: повторяется, агрессор действует умышленно, жертва не может защититься.

Буллинг — не ссора, а системная травля: роли закреплены, силы неравны.

Конфликт

Разовое столкновение равных сторон: каждый может отстоять себя, после разрешения ситуация прекращается.

Виды травли

01

Физическая

Толчки, побои, порча вещей — прямое насилие, чаще встречается у мальчиков.

02

Словесная

Обзывательства, угрозы, унижительные комментарии — самый частый вид травли.

03

Бойкот

Намеренное игнорирование, исключение из общения, слухи — скрытая форма.

04

Кибербуллинг

Травля в соцсетях и мессенджерах: оскорбления, фейки, угрозы онлайн.

кто участвует в травле

Роли в травле: агрессор, жертва, свидетели

А

Агрессор

Инициатор травли, стремится доминировать

Ж

Жертва

Объект травли, часто «белая ворона»

С

Свидетели

Наблюдатели, чья реакция решает исход

Последствия для всех участников

01

Жертва

Тревожность, депрессия, снижение успеваемости, риск суицидальных мыслей

02

Агрессор

Асоциальное поведение, проблемы с законом, закрепление агрессивных моделей

03

Свидетели

Чувство вины, тревога за свою безопасность, снижение эмпатии

Буллинг в цифрах: статистика по школам России

72%

Считают буллинг важной проблемой

по данным опроса россиян, 2025

25%

Лично сталкивались с травлей

каждый четвёртый россиянин

21%

Подростков испытывают буллинг

примерно каждый пятый школьник

10 тыс.

Эпизодов кибербуллинга в 2025 году

на 14% больше, чем в 2024-м

Каждый пятый подросток сталкивается с травлей, а число эпизодов кибербуллинга выросло на 14% за год

Что делать, если травят тебя

1

Не молчи — расскажи взрослым

Расскажи родителям
или учителю о том,
что происходит.
Травля теряет силу,
когда о ней узнают
взрослые.



2

Фиксируй случаи травли

Сохраняй скриншоты,
сообщения и записи,
фиксируй даты.
Доказательства
помогут взрослым
разобраться и
защитить тебя.



3

Ищи поддержку у друзей и психолога

Рядом есть те, кто на
твоей стороне:
друзья, школьный
психолог, близкие.
Просить о помощи —
это не слабость, а
смелость.



4

Не оставайся в изоляции

Продолжай общаться
с теми, кому
доверяешь, и
заниматься любимым
делом. Ты не один —
вместе травлю
можно остановить.

Свидетель — не соучастник: как помочь, а не навредить

- ◆ **Не поддерживай травлю** Не смейся над обидчиками и не повторяй их слова — так ты становишься частью травли.
- ◆ **Выскажи несогласие** Твёрдо скажи, что тебе это не нравится. Одно слово против может остановить буллера.
- ◆ **Сообщи взрослым** Расскажи учителю или родителям — это не ябедничество, а защита человека.
- ◆ **Поддержи жертву** Побудь рядом, предложи помощь и дружбу — для жертвы это очень важно.
- ◆ **Не оставайся безучастным** Молчание делает свидетеля частью травли. Даже маленький шаг меняет ситуацию.

Куда обратиться за помощью

- ◆ **Родители и близкие** Расскажите им о травле – это первый и самый надёжный шаг.
- ◆ **Учитель или классный руководитель** Они обязаны отреагировать и принять меры, чтобы остановить травлю.
- ◆ **Школьный психолог** Поможет разобраться в чувствах и восстановить уверенность в себе.
- ◆ **Детский телефон доверия 8-800-2000-122** – круглосуточно, бесплатно и анонимно.
- ◆ **Онлайн-чаты и горячие линии** Поддержка в интернете, где можно остаться анонимным.

ИТОГ

Буллинг можно остановить

Каждый может повлиять на ситуацию: не молчи, поддержи того, кого травят, и обратись за помощью к взрослым или психологу.

Не молчи – скажи взрослому

Поддержи жертву

Позвони: 8-800-2000-122



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-
800-2000-122