



Уполномоченный  
по правам ребенка  
в Ивановской области



«...Окружающие должны уважать право ребенка на сохранение своей индивидуальности...» (Статья 8)  
«...Ребенок имеет право на защиту от незаконного посягательства на его честь и репутацию...» (Статья 16)  
Конвенция ООН «О правах ребенка».

# ПОГОВОРИМ О ТРАВЛЕ

## ВСЕ НА ОДНОГО?

### ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают – **это называется травля**. Понятия буллинг и моббинг означают то же, что и травля.

Травля не является конфликтом одного человека с другим. Травля – групповое явление, когда коллектив сознательно издевается над одним. случается, что участники травли говорят:

- «Мы просто его не любим»;
- «Мы просто его дразним»;
- «Мы так играем»;
- «Мы шутим, это же шутка».

**Травля – это не шутка!  
Травля – это не весело!  
Травля – это не игра!  
Травля – это издевательство!**

Однако мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. **В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты водишь, потом я.**

### СИТУАЦИЯ № 1

Несколько мальчиков отняли у одного шапку и кидают ее друг другу. Они просто “играют”? Может быть... Весело и смешно всем, кроме хозяина шапки. Потому что он знает, что сегодня, и вчера, и завтра будут бросать именно его шапку или другую его вещь.

При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают или ловят предмет. **Всё удовольствие – в издевательстве над человеком**, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. Очень гадкое удовольствие, недостойное хорошего человека.



## ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТСЯ ТРАВЛЯ?

Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина.

**Он же такой. Она же такая.**

Какой такой? На самом деле, неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница. Что-нибудь да найдется.

Дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если нельзя, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно.

**Травля не связана с конкретными людьми! Травля – это плохое правило, которое завелось у группы.**

### СИТУАЦИЯ № 2

Ребята Коля и Марина издеваются над своей одноклассницей Олей. Говорят про нее гадости, смеются над ее одеждой, показывают пальцами, картинки рисуют противные, делают вид, что боятся, будто Оля их коснется. Коля и Марина уверены, что с ними все хорошо, а вот жертва (Оля) “какая-то не такая”.

На самом деле в безопасности не чувствует себя никто. В конечном итоге плохо становится всем: Коля, сказав очередное обидное слово в адрес Оли, сам стал хуже; Марина, которая насмеялась над Олиной одеждой, потренировалась в том, как быть грубой и злой, поучила саму себя плохим манерам и плохому способу общаться с людьми; Оля, которая является обычной девочкой, всерьез начинает думать, что она хуже других.

**Травля меняет жизнь всего класса. Никто не застрахован от того, чтобы не стать жертвой.**

## КОГДА ТРАВЛЯ ПЕРЕХОДИТ В НАСИЛИЕ

Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами.

**Если:**

1. Тебе сделали по-настоящему больно.
2. Намеренно сломали твою вещь.
3. Испортили одежду, отняли вещи.
4. Мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом.
5. Угрожают тебе.

**Психологи проверяли: если в классе есть травля, дети в нем хуже учатся. Все дети, не только те, кого обижают.**

**Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.**

Не нужно это терпеть, немедленно сообщи взрослым. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено. Не стоит верить обидчикам, которые запугивают и говорят: «Если расскажешь – будет хуже!». Достаточно будет твоим родителям или учителю поговорить с ними, и они сразу станут обходить тебя стороной.

## ТВОИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ТРАВЛЕ

Вспомним ситуацию с Олей, над которой смеялись одноклассники. Как нельзя поступать в такой ситуации, и как нужно действовать мальчику или девочке?

### НЕ ПРАВИЛЬНО



- спорить («Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»);
- отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки!»);
- угрожать («Я все расскажу учительнице! Вы у меня получите!»);
- делать вид, что не слышишь, при этом краснеть и прятать глаза;
- делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться;
- бросаться в драку.

Подобные действия ни к чему не приводят: обидчики продолжают издеваться.

### ПРАВИЛЬНО

- пожать плечами («Может и так»);
- улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»);
- перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»);
- задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»);
- согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»);
- дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»).

**Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – ИХ дело, а не ТВОЁ.** Поначалу обидчики могут еще больше разойтись, но если гнуть свою линию, им быстро надоест.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, КОГДА ТРАВЯТ ДРУГОГО

Да, тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут. Значит ли это, что травля прекратится? К сожалению, нет. Именно этот человек станет неудобной жертвой. Но уже завтра могут начать травить кого-то еще.

Чтобы победить травлю, достаточно хотя бы нескольким ребятам в классе договориться, что они не будут на это просто смотреть:

- **сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»;**
- **подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай их»;**
- **поговорить с агрессорами и сказать, что вам не нравится, когда над их одноклассником издеваются; и если зачинщики не прекратят, вы расскажете взрослым;**
- **попросить учителя помочь справиться с травлей в классе.**

**Травля – болезнь всего класса.  
И лечить ее надо тоже всем  
вместе.**

## БОРЬБА С ТРАВЛЕЙ

### Если твой класс заболел травлей, помоги ему выздороветь.

Травля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких “всех”, кому нравится издеваться в вашем классе, нет, то травля быстро прекратится.



Иногда нас особенно раздражают люди, которые нам на самом деле очень интересны, потому что не похожи на нас.

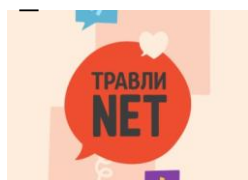
В своем классе каждый имеет право быть в безопасности.

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие. Тогда, может быть, вокруг будут не подлизы, которые с агрессором “дружат”, а на самом деле боятся его и не любят. Может быть, появятся настоящие друзья. Может быть, даже тот, кто сейчас кажется “не таким”, станет лучшим другом.

### Намного лучше дружить и общаться, чем постоянно бояться травли.

## К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С ТРАВЛЕЙ

- родители, классный руководитель, учитель, директор школы;
- уполномоченный по правам ребенка в твоей школе;
- Уполномоченный по правам ребенка в Ивановской области: г. Иваново, ул. Театральная, д. 16, каб. 13, 14, 21. Тел.: (4932) 32-75-99, 32-97-49, 32-47-60, e-mail: deti@ivanovoobl.ru;
- детский телефон доверия: **8-800-2000-122** (звонки принимаются с 9:00 до 21:00 ежедневно без определения номера; запись разговора не ведется; все, что говорится, остается в тайне; звонок бесплатный).



Источник: пособие «ТравлиNET», автор Людмила Петрановская.  
Полный текст пособия размещен на сайте травлинет.рф