

ТРАВЛЕ - НЕТ!!!

Травля (буллинг, моббинг) - это вид группового эмоционального или физического насилия. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, игнорируют, оскорбляют, унижают и толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т.д., причем всё это делается систематически, группой или агрессором при поддержке группы.

Повторяющийся процесс

Систематическое насилие и постоянное психологическое давление.

Неравенство сил

Отношения складываются по типу «охотник - жертва». Жертва всегда слабее.

Проблема группы

В буллинге участвуют все, даже свидетели.

Эмоциональные различия участников

С одной стороны - агрессия и веселье, с другой - боль, страх, бессилие.

Вопрос бездействия

Травля - не конфликт, который можно решить. Её можно только прекратить.



Если травля - это болезнь группы, лечить её надо тоже всем вместе. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ТРАВЛЯ?

Снижение самооценки

Человек чувствует себя никчемным, непривлекательным, неуспешным.

Искаженный образ себя

Положительные черты характера и качества как будто становятся незаметными.

Социальная тревожность

Появляются тревога и страх в социальных ситуациях, чувство стыда и неловкости.

Социальная изоляция

Человек все больше отдаляется от своего круга общения, уходит в себя.

Депрессия

Наблюдается стойкое снижение настроения, активности, утрата интересов.

Суицидальное поведение

Появляются мысли о самоубийстве, которые могут превратиться в реальные планы и намерения.

Если человек столкнулся с травлей, важно не закрывать глаза на проблему, поговорить с пострадавшим о том, что происходит и показать ему поддержку. Можно обратиться за психологической и юридической поддержкой, например: позвонить на горячую линию проекта «Травли.net».

**Телефон горячей линии психологической помощи, людям столкнувшимся с травлей
8 800 500-44-14 (с пн по пт, с 10:00 до 20:00 по московскому времени).**

**ТРАВЛИ
NET**