

Школьная травля-это серьезно!

Каждый из нас, так или иначе, имел опыт участия в травле: кто-то был в роли жертвы, кто-то – зачинщиком или участником, кто-то – свидетелем. Это не лучшие воспоминания, связанные с чувством страха, стыда, а порой и бессилия.

«Травля» имеет однокоренное слово «отравить», которое очень точно описывает последствия для каждого участника данного процесса.

Травля – это вид группового эмоционального и/или физического насилия, который имеет три признака:

1. Насилие в той или иной форме.
2. Систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека.
3. Групповое действие или действие при поддержке группы.

С чем не нужно путать травлю?



Непопулярность

кого-то из детей в классе не любят, у него нет друзей, его не охотно принимают в игру, но при этом **НЕТ НАСИЛИЯ**



Конфликты

дети подрались и сегодня один ударил другого, а завтра роли сменились. При травле **НЕТ равенства сторон конфликта!**



Проблема с агрессивным поведением конкретного ребенка -

когда один ребенок обижает кого-то, дразнит, а остальные не поддерживают его, осуждают его действия и сочувствуют пострадавшим.

Около миллиона детей в России каждый день идут в свою школу, как на казнь.

От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы.

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и хорошие отношения в семье, с друзьями, коллегами.

Травля – очень травматичный опыт для свидетелей. Они испытывают внутренний конфликт, поскольку понимают, что ситуация – аморальна, но у них не хватает сил осознать, что именно не так или найти выход из ситуации, так же они могут бояться заступиться за жертву и впоследствии стать тоже жертвой.

Почему возникает травля?

В определенном возрасте дети проходят стадию освоения «принадлежности группе» - они учатся быть членом группы, осваивают иерархию, учатся быть полезными группе, соблюдать правила и нормы.

В подростковом и юношеском возрасте придет время учиться отстаивать свою индивидуальность в группе, противостоять и сопротивляться групповому давлению.

Участников травли охватывает особое упоение, веселье, эйфория, потому что они – вместе и с ними все хорошо (не важно, что вкладывается слово «хорошо» - модники, красивые, умные, двоечники и прочее). Однажды испытав эти чувства – их хочется испытывать снова и снова, становится сложно и страшно стать «изгоем», «отбиться от группы».

Где получить помощь?

Если вы или кто-то из вашего окружения нуждается в помощи, ее можно получить несколькими способами:

1. Обратиться к школьному психологу или социальному педагогу (специалистам социально-психологической службы (СПС)). Данные специалисты могут оказать первичную помощь и поддержку, проведут консультацию и дадут рекомендации.
2. Специализированные психологические центры.
3. Онлайн-платформы. В сети «Интернет» существуют проверенные ресурсы, которые предоставляют услуги различных специалистов.
<https://травлинет.рф/>
4. Телефон доверия. Единый общероссийский номер детского телефона доверия – 88002000122. По данному номеру телефона можно позвонить в

любое время (круглосуточно) и получить экстренную помощь и поддержку анонимно.

5. Группы поддержки. В таких группах могут быть люди, которые столкнулись с похожими проблемами и ситуациями. Посещение таких групп может быть полезным для получения поддержки и обмена опытом.
6. Обучения. Некоторые организации предоставляют обучения по психологии и педагогике, которые помогут лучше понимать себя, регулировать свое состояние, изучить причины и способы выхода из различных ситуаций.
7. ШСП (школьная служба примирения), направленная на разрешение конфликтных ситуаций с помощью третьего (незаинтересованного) лица без осуждения кого-либо из участников ситуации, помогающая договориться участникам конфликта (не стоит путать травлю с конфликтом, но если вы не можете определить, с чем столкнулись, то в ШСП вам помогут разобраться).