

**Травля в классе. Что  
делать взрослому?**



# Альфия Абрамова

- Психолог программы Травли НЕТ  
Практикующий психолог



# О чём сегодня поговорим

**1** Что такое травля и что ей не является?

**2** Конфликт или травля:  
Как различить?

**3** Как понять, что ребенка травят ?

**4** Что делать взрослому?



1

**Что такое травля и  
что ей не является?**

# Статистика РФ

**70%** детей

учатся в школах, где есть травля, жертвой становится каждый **2-3 ребенок**

**Мальчики и девочки**

**одинаково часто участвуют в травле, НО:** мальчики чаще инициируют и страдают от физического буллинга, а девочки - от вербального и социального

**Травля стремительно молодеет!**

Пик травли - 7-8 классы

**НО:** первый дебют - 1-4 классы (и даже д/с)

**60%** учителей


не видят проблемы с буллингом

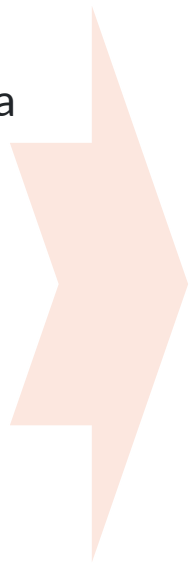
**42%** родителей

не знают, что их детей травят



# Мифы о травле - поддержка деструктивных отношений

1. Жертвы сами виноваты, ведут себя так, что “напрашиваются” на агрессию
  2. Травля необходима для взросления, она делает ребенка сильнее
  3. Взрослым не надо вмешиваться, пусть дети сами разберутся
  4. Надо просто научиться давать сдачи, и все наладится
-  Все проблемы от семьи, школа ни при чем



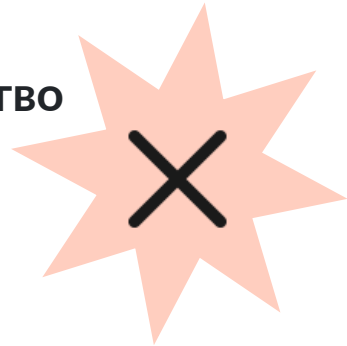
Обвинение жертв



Амнистирование агрессоров



Невмешательство свидетелей



# Признаки травли



Физическое и/или  
психологическое  
насилие



Систематичность,  
регулярность



Намеренность,  
целенаправленность



Неравенство сил

**Буллинг** (травля) - это систематическое проявление агрессии или психологического давления по отношению к одному-двум членам группы в условиях дисбаланса власти.

# Виды травли



Вербальная



Социальная:  
изоляция, бойкот



Физическая



Кибербуллинг

**Взрослые уверенно распознают и готовы пресекать только физический буллинг.  
Вербальный и социальный они часто не замечают и не считают проблемой.**





2

# Конфликт или травля: Как различить?

# С чем путают травлю?

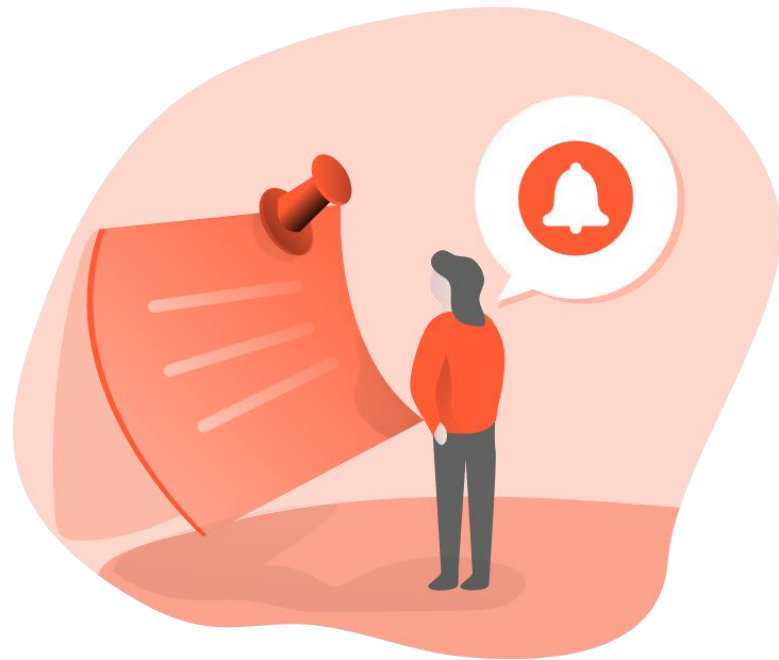
Похоже, но **НЕ** травля:

Конфликт, ссора

Непопулярность

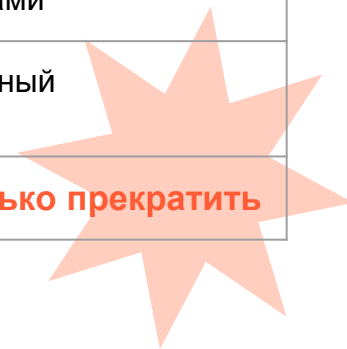
Агрессивное поведение одного ребенка

**Травля - это не игра! Это насилие!**



# Отличие травли от конфликта

	Конфликт	Буллинг
<b>Причина</b>	Обычно есть причина	Причины не нужны
<b>Равенство сил</b>	Один на один	Группа против одного
<b>Эмоции</b>	Обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции	Эмоции сильно различаются
<b>Цель</b>	Цель конфликта — разрешение противоречий	Цель травли — психологическое насилие как развлечение
<b>Продолжительность</b>	Чаще всего длится недолго	Продолжается месяцами
<b>Последствия</b>	Чаще всего не несет серьезных негативных последствий для психики	Причиняет существенный психологический вред
<b>Окончание</b>	<b>Конфликт можно решить</b>	<b>Травлю можно только прекратить</b>



# Последствия буллинга - всегда негативны!

## Жертвы:

негативная самооценка, социальная тревожность, одиночество, снижение успеваемости, депрессия, суицид

## Свидетели:

чувство вины и бессилия, недоверие к авторитетам, социальная тревожность, привычка к равнодушию, пассивность

## Преследователи:

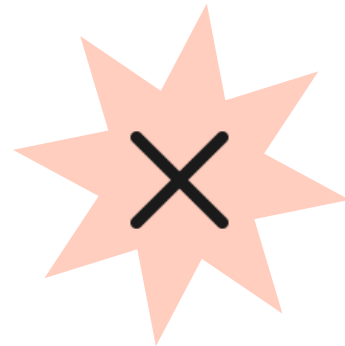
ощущение вседозволенности, нереалистичная самооценка, недостаток упорства, риск злоупотребления ПАВ и девиантного поведения

## Учителя:

снижение авторитета и самооценки, нервное напряжение, профессиональное выгорание, административные взыскания

## Отношения в классе и учебный процесс:

разобщенность, небезопасная атмосфера, недоверие к учителю, проблемы с дисциплиной, снижение успеваемости





3

**Как понять, что ребенка  
травят ?**

# Жертвы не рассказывают о травле!

## Причины:

- Жалобы и стукачество - осуждаемое поведение в обществе
- Жертвы боятся, что им не поверят и их проблемы не воспримут всерьез
- Жертвы стыдятся своей слабости и поэтому отрицают проблему

## Группа риска:

- Дети, сильно отличающиеся от сверстников по национальности, внешности, телосложению, соц. статусу, успеваемости и др.
- Робкие, застенчивые, тревожные, неуверенные в себе дети, не имеющие достаточного опыта общения
- Дети с ОВЗ и хроническими заболеваниями
- Гендерно неконформные дети, чей внешний вид и поведение отличается от типичных представлений о детях этого возраста



# Как педагогам заметить, что ребёнка травят

- У ребенка наблюдаются изменения в поведении и резкие перепады настроения
- Выглядит грустным, несчастным, испуганным, вздрагивает от резких звуков
- На действия других детей реагирует «глупой» улыбкой, старается отшутиться, убежать; часто плачет
- С учителями общается больше, чем со сверстниками
- Опаздывает к началу занятий, позже всех уходит из школы
- Проводит большую часть времени в одиночестве, с ним отказываются сидеть рядом, делиться, брать в совместные игры и проекты
- С трудом концентрируется на уроках, неожиданно начинает хуже учиться
- Во время его ответов в классе слышны смех и неодобрительные комментарии
- В конце дня выглядит неопрятно, часто “теряет” вещи или они бывают разбросаны, спрятаны



# Как **родителям** заметить, что ребёнка **травят**

- У ребенка наблюдаются изменения в поведении и резкие перепады настроения.
- Выглядит грустным, несчастным, испуганным, вздрагивает от резких звуков
- Нет желания ходить в школу – часто придумывает причины.
- Начал много болеть.
- Неохотно делится новостями из школьной жизни (хотя раньше все рассказывал)
- Всеми силами старается избежать внешкольные мероприятия.
- Вы замечаете на теле ребенка синяки и ссадины, происхождение которых он не всегда может объяснить
- Ни с кем не общается из класса. Не приглашает к себе в гости и его не приглашают.
- С трудом концентрируется на уроках, неожиданно начинает хуже учиться
- Часто пропадают вещи ( ребенок говорит, что их теряет)
- Часто просит деньги для школы и суммы эти растут.
- Просит вас провожать и встречать из школы, хотя давно уже ходит один.
- Резко снизилась самооценка у ребенка и он считает, что ни на что не годится.





4

**Что делать взрослому?**

# Вы заметили травлю: **что делать?**

## **1 шаг:** Сохраняйте самообладание

Демонстрируйте уверенность и способность контролировать ситуацию.

## **2 шаг:** Защитите ребенка-жертву

Поддержка и восстановление безопасности - основная цель.

## **3 шаг:** Остановите агрессора

Не нужно читать морали - достаточно сказать “СТОП”.

## **4 шаг:** Проанализируйте ситуацию в спокойной обстановке.

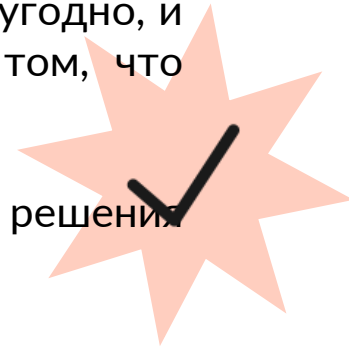
Если это травля - нужны четкие алгоритмы.

**Что дальше:** работайте со всем классом,  
заручитесь поддержкой родителей!



# Как поддержать ребенка-жертву?

1. Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один на один со своей проблемой.
2. Присоединитесь к его чувствам («я представляю, как ты расстроился/испугался»).
3. Дайте оценку ситуации: то, что произошло - ненормально («так не должно быть»).
4. Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в жертве, а в том, кто является агрессором, и в том, что происходит в классе.
5. Скажите, что вы приложите все усилия для его защиты и решения проблемы.



# Как поговорить с ребенком — агрессором?

1. Обозначьте проблему, кратко называя конкретные факты: «Я знаю от М., что ты насмехаешься над Н., прячешь вещи, рисуешь обидные мемы. Мне важно это обсудить. Расскажи, как ты это видишь со своей стороны.»
2. Внимательно выслушайте, выясните мотивы, помогите подвести итог, построить связь между действиями ребенка и внутренними причинами: «Сдерживаться непросто, случается, что от злости мы делаем другому больно.»
3. Выразите однозначное отношение к происходящему: «То, что ты делаешь, называется насилие. Это недопустимо.»
4. Настаивайте на принесении извинений/возмещении ущерба жертве - поступки должны иметь последствия.
5. Поддержите ребенка в намерении измениться. Вместе найдите альтернативы агрессивному поведению, выразите свою готовность поддерживать ребенка на пути к изменениям.

**ВАЖНО:** Разделяйте проблему и личность агрессора:  
плохой не он, а его поступки!



# Что же делать родителю, если его ребенка травят ?

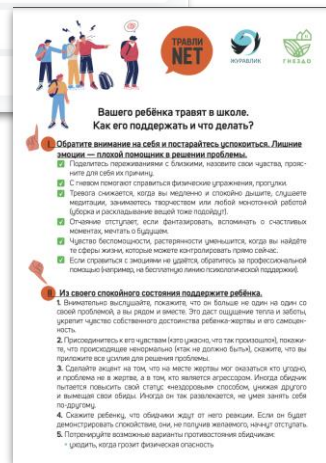
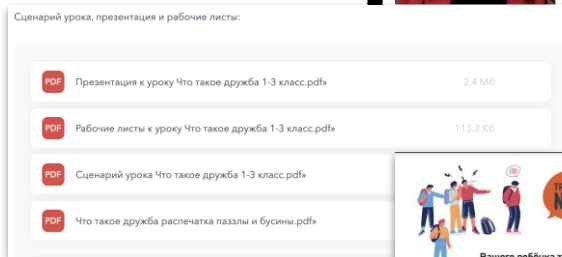
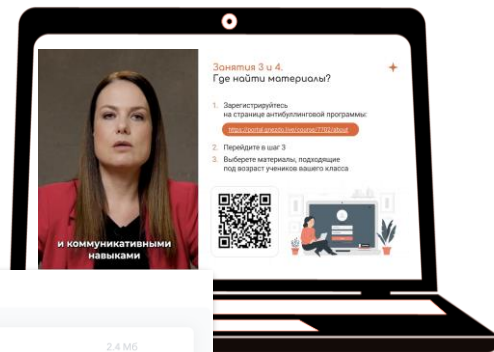
- ❑ Обратить внимание на себя и свои эмоции. Постараться успокоиться.
- ❑ Из спокойного состояния начать общение с ребенком и поддержать его.
- ❑ Связаться со школой и обсудить возможные совместные действия для прекращения травли.



# Курс повышения квалификации

## «Травля: от выявления к действию»

1. Онлайн-уроки от экспертов Травли NET на платформе «Гнездо».
2. Дополнительные материалы, которые можно скачать и внедрять в практике.
3. Онлайн-тестирование на закрепление знаний.
4. Практические инструменты и алгоритмы, как работать с травлей.



# Кому будет полезен курс



Педагоги: классные руководители, учителя-предметники, педагоги доп. образования.



Психологи, которые работают в школе или со школьниками.



Тьюторы, кураторы, администрация школы и другие сотрудники, которые включены в учебный процесс.



# Курс повышения квалификации для учителей и психологов

- Доступ на 1 год к онлайн-урокам
- Большое количество примеров из практики
- Практические задания
- Дополнительные материалы
- Удостоверение о повышении квалификации



Узнать больше о курсе





# Контакты

- Горячая линия психологической поддержки для детей и взрослых по вопросам травли

**8 (800) 500-44-14**

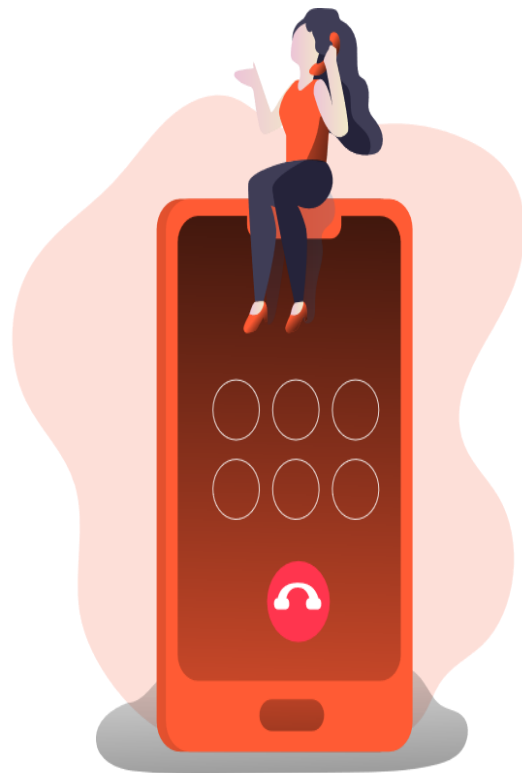
(пн-пт 10:00-20:00 МСК)

Психологические консультации  
(если нет возможности позвонить)

**[psy@zhuravlik.org](mailto:psy@zhuravlik.org)**

Образовательная платформа “Гнездо”

**<https://gnezdo.live>**



# Соцсети Травли НЕТ



@travlinet  
Вконтакте



@travlinet  
Telegram

