Вопрос – ответ

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Кибербуллинг: что делать подростку, если травят?

Полезные рекомендации эксперта



Людмила Саулина,
практикующий психолог,
эксперт Федерального центра
«Профилактика»

Что делать, если я стал свидетем конфликта, и его прямые участники требуют моего вмешательства?

Если тебя втягивают в конфликт, **у тебя есть выбор:** либо **включиться** в него (но это может усугубить ситуацию), либо **не принимать** ничью сторону и обозначить свои **личные границы**, сказав: *«Это ваша ссора, я не буду вмешиваться».*

Важно оценить свои силы и ресурсы, а также возможные последствия, прежде чем принимать решение.



Какой буллинг опаснее: онлайн или офлайн?

! Оба вида буллинга опасны.

- Онлайн-буллинг сложнее остановить из-за анонимности и круглосуточного доступа.
- Офлайн-буллинг может сопровождаться физическим насилием и более ярко воспринимается жертвой.



Что делать, если преподаватель провоцирует травлю, а администрация не реагирует?

- Сначала важно определиться, точно ли это травля или просто недопонимание из-за учебных вопросов (несоответствие выполняемых работ требованиям преподавателя и т.д.), если всё-таки травля – переходим к пунктам ниже.
- Важно постараться мирно урегулировать ситуацию, возможно, обратиться за помощью посредников в лице куратора, обратиться на кафедру, в деканат, профком, если это не помогает, то уже с обращением в вышестоящие инстанции (департамент образования, министерство образования или просвещения).
- Если ситуацию изменить нельзя, работайте над своим отношением к ней: найдите поддержку среди учебной группы или близких, укрепляйте психологическую устойчивость.

Какие меры пресечения буллинга возможны, кроме словесных?

- Административные меры: обращение в правоохранительные органы, если буллинг нарушает закон.

- Просветительская работа со всеми участниками ситуаций (в том числе с родителями и педагогическим коллективом) – это могут быть тренинги, лекции.

- В школах — привлечение педагогов-психологов, служб медиации и примирения, советников по воспитательной работе.



Что делать, если ребенок не хочет уходить из чата, где его травят?

- Обсудить с ребенком альтернативные способы общения (например, с друзьями вне чата).
- Помочь найти новую социальную среду (кружки, секции).
- Сохранять доказательства травли для возможного обращения в администрацию платформы или правоохранительные органы.

Как поддержать друга, которого травят?

- Не бояться оказать помощь и проявить поддержку.
- Помочь найти доверенного взрослого (родителя, педагога, психолога).
- Вместе обратиться за помощью (например, на детский телефон доверия).

Что делать свидетелю травли?

- Не молчать: даже фраза «Это не смешно» может остановить агрессора, показать, что такие действия не допустимы.
- Оказать поддержку жертве и сообщить о ситуации взрослым или администрации.
- Обратиться за помощью ко взрослым или друзьям, если чувствуешь, что не справляешься.



Какой буллинг опаснее: онлайн или офлайн?

! Оба вида буллинга опасны.

- Онлайн-буллинг сложнее остановить из-за анонимности и круглосуточного доступа.
- Офлайн-буллинг может сопровождаться физическим насилием и более ярко воспринимается жертвой.

