



Если травле подвергаетесь вы или кто-то из ваших друзей, либо вас обвиняют в травле, не забывайте о том, что можно обратиться за помощью. В этом материале вы найдете советы для людей, подвергающихся травле, или замечающих ее проявления, о том, как справиться с проблемой и разрешить конфликтную ситуацию.

# Как бороться с травлей?



РОЦИТ

facebook

# Что такое травля?

Травля может **происходить где угодно** и принимать **различные формы** — от распространения слухов и размещения нежелательных фото до угроз в чей-то адрес. Под травлей понимается умышленное оскорбление, запугивание и угнетение состояния других людей.

Помните, что травля — это **всегда неприемлемо**. Независимо от того, что говорит или делает вам другой человек, ваше поведение по отношению к нему — это **только ваш выбор**.

Помните: мы **не всегда способны предвидеть**, что может расстроить или задеть другого человека, поэтому уважительный подход в коммуникации с людьми — **основа безопасности общения**.

# Если вы подвергаетесь травле



## СОВЕТ 1

### Сохраняйте спокойствие

Сделайте несколько глубоких вдохов. Спокойно подумайте о том, к кому обратиться и что сказать. Не обращайтесь к обидчику, если вы расстроены.



## СОВЕТ 2

### Расскажите о ситуации человеку, которому вы доверяете

Если вам угрожали или вы переживаете за свою безопасность, немедленно обратитесь к человеку, которому вы доверяете, расскажите о ситуации. Обратитесь к близкому другу, члену семьи, учителю или даже в правоохранительные органы за советом или помощью.



## СОВЕТ 3

### Позаботьтесь о своей безопасности

Не подвергайте себя риску и не оставайтесь наедине с человеком, рядом с которым вы не чувствуете себя в безопасности. При беседе с таким человеком говорите просто и прямо, сохраняйте спокойствие.



## СОВЕТ 4

### Не нужно мстить

Не пытайтесь ответить обидчику тем же самым или унижить его. Не делайте и не говорите то, о чем можете впоследствии пожалеть.

# Если ваш друг подвергается травле



## СОВЕТ 1

### Примите решение о помощи

Если ваш друг попал в беду, подумайте, как вы можете помочь ему. Прежде чем предлагать другу помощь, успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и обдумайте произошедшее. Если вам кажется, что вы не сможете помочь самостоятельно, обратитесь к человеку, которому вы доверяете.



## СОВЕТ 3

### Постарайтесь быть рядом с другом

Постарайтесь проводить время вместе с другом, чтобы он чувствовал поддержку, и попросите остальных друзей и близких о том же. Интересуйтесь время от времени, все ли у него хорошо, чтобы показать, что вам это не безразлично.



## СОВЕТ 2

### Поищите выход из сложившейся ситуации вместе

Дайте другу знать, что он не один и вы хотите помочь ему справиться с этой ситуацией. Напомните своему другу, что он не заслуживает такого обращения и никто не имеет права оскорблять его. Постарайтесь убедить друга в том, что не стоит оставаться наедине с обидчиком. Убедите друга не продолжать конфликт и не действовать агрессивно — это только усугубит ситуацию.

Если кто-то из ваших знакомых подвергается травле, **предложить помощь в этом случае — правильное решение.**

# Если вас обвинили в травле



## Извинитесь

1. Если кого-то обидели ваши слова или действия, вам следует извиниться.
2. Если вы боитесь или вам некомфортно извиняться или восстанавливать отношения, обратитесь к взрослому или другу, которому вы доверяете, за советом, как лучше поступить.
3. Если вы не понимаете, почему ваши слова обидели кого-то, извинитесь и попросите объяснить, что именно вы сделали не так.
4. Дайте понять человеку, что вы будете вести себя сдержаннее и подобная ситуация не повторится.

## ЦЕНТР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВЛИ В FACEBOOK

[facebook.com/safety/bullying](https://facebook.com/safety/bullying)

Помните, что если вы подвергаетесь травле или видите ее проявления в Facebook, **обратитесь в Центр предотвращения травли** и сообщите об этом — нажмите на три точки в правом верхнем углу поста с неприемлемым контентом и выберите опцию **«Оставить отзыв об этой публикации»**. В разделе **«Другой»** выберите опцию **«Травля»**.

## Настя Кими

Модель и блогер



Справляться с давлением, которое некоторые люди оказывают на других, например, выражая резкий негатив в комментариях — часто непросто. Мой совет — научиться использовать инструменты онлайн-платформ для блокировки, обеспечения собственной безопасности и комфортного общения. Угрозы и оскорбления должны пресекаться в интернете. Например, и в Facebook и в Instagram есть инструменты сообщать о нежелательном поведении в интернете — не бойтесь ими пользоваться.

Дайте понять человеку, что вы будете вести себя сдержаннее и подобная ситуация не повторится.

## Анастасия Лотарева

Главный редактор портала «Такие Дела»



Я абсолютно уверена, что чтобы решить любую проблему, ее нужно обсуждать. Травля и буллинг - проблемы серьезные, но, рассказывая об этом, часто есть риск эту травлю усугубить, чего нужно избегать. Говоря о проблеме травли, важно не навредить тем, про кого мы рассказываем.

## Галина Солдатова

Генеральный директор Фонда Развития Интернета



Проблема агрессивного преследования стара как мир и чрезвычайно живуча. Чем больше людей осознают ее масштаб и серьезность, тем меньше будет равнодушных свидетелей или наблюдателей, с молчаливого согласия которых происходят все трагические истории травли. Важно с детства учить ребенка не только защищаться, но и учить откликаться на чужую беду и не проходить безучастно мимо тех, кто подвергается травле. Помните, что равнодушный свидетель может остановить начинающуюся травлю за несколько секунд!

## Юлия Дудкина

Журналистка Wonderzine



Пережив буллинг, всю жизнь будешь замечать в себе этого маленького забитого и стесняющегося ребенка. Я давно уже взрослая, у меня есть работа и друзья. Но иногда, сказав неловкую фразу, я думаю: а вдруг теперь все будут смеяться? А вдруг они обсуждают меня за глаза? Многие люди, пережившие буллинг, испытывают то же самое — пугаются, когда рядом кто-то смеется или шепчется: «А вдруг надо мной?». Оценивает каждое собственное действие — нет ли тут повода для травли? Таких людей вокруг много, просто мы их не видим. Но лучше стараться помнить об этом и относиться друг к другу бережнее.

## Юлия Пересильд

Актриса, учредитель фонда «Галчонок»



Самое первое, что мы можем сделать, чтобы остановить травлю — это открытый, честный разговор об этом. Если человек подвержен травле, не важно, взрослый это или ребенок, ему необходимо быть уверенным, что вокруг есть родные и близкие люди, к которым можно подойти и сказать «Меня обижают», «Мне делают больно». В таких ситуациях у близких людей есть задача создать платформу доверия, и это критично, если речь идет о ребенке, который подвержен буллингу. Для ребенка крайне важно знать, что он в любую секунду может рассказать о проблеме, и его поддержат.

## Ульяна Зинина

Руководитель по связи с государственными организациями России в Facebook.



Людям, которые подвергаются травле, можно и нужно помочь — в первую очередь не оставаться равнодушными. В Центре предотвращения травли на нашей платформе вы можете найти советы о том, куда можно сообщать о случаях травли, что можно делать, чтобы предотвращать их, а также как обеспечить безопасность вашего общения в интернете.



## Леонид Левин

Председатель комитета по информационной политике, информационным технологиям и связи Государственной Думы РФ



Сегодня почти стерлась грань между онлайн и оффлайном. Люди стали друг для друга доступнее: мы можем написать и связаться с кем угодно! У этого технологического прорыва есть обратная сторона — кибербуллинг: унижение и травля в цифровой среде. Люди чувствуют ответственность за сказанное, но не ощущают ее за написанное. Призываю общественность и пользователей сети ко взаимному уважению. Размывание границ между живым и виртуальным общением не должно приводить к нарушению личного пространства и общих норм морали, этикета и здравого смысла.

## Сергей Гребенников

Директор РОЦИТ



Как часто вы сталкивались с оскорблениями на улице? А в интернете? Не ошибусь, если предположу: в интернете чаще! И происходит это потому, что пользователи пока еще не осознают, что интернет – это та же жизнь, а не ее виртуальная часть. И что в интернете должны действовать те же нормы поведения, что в обычной жизни. Уверен, что эффективно бороться с кибербуллингом можно, повышая уровень культуры пользователей сети и призывая отрасль к саморегулированию.

## Анна Кузнецова

Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка



Сегодня наша основная задача — научить наших детей правильному поведению в сети Интернет. Например, мы же учим их правилам поведения на дороге, ребенок четко знает, что если он будет переходить дорогу на красный сигнал светофора — его может сбить машина. И здесь так же — очень важно, чтобы наши дети знали последствия своих поступков, в том числе, в виртуальной среде. наших детей нужно учить «кликать на добро», чтобы им хотелось выбирать хорошее.