



# Как отличить конфликт от травли

Памятка для родителей и педагогов – чтобы выбрать правильную стратегию вмешательства и не оставить ребёнка без помощи

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВЛИ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

# Почему важно не путать?

## ✘ Ошибка 1

Воспринимать травлю как «просто ссору» – жертва остаётся без защиты и помощи взрослых

## ✘ Ошибка 2

Считать любой конфликт травлей – наказывать детей там, где можно просто договориться

## ✔ Правильно

Точная диагностика определяет верную стратегию: медиация при конфликте, системная защита при травле



Смешивать конфликт и травлю опасно для психики и жизни детей.

# Сравнительная таблица: конфликт vs травля

| Признак                | Конфликт                                | Травля (буллинг)                                |
|------------------------|---|---|
| Равенство сил          | Стороны примерно равны                  | Явное неравенство: один сильнее, популярнее     |
| Длительность           | Эпизодический, часто разовый            | Хронический, повторяется $\geq 2-3$ раз в месяц |
| Намерение              | Отстоять интересы, позицию              | Причинить боль, унижить, показать власть        |
| Эмоции жертвы          | Гнев – обе стороны могут высказаться    | Страх, беспомощность; агрессор – удовольствие   |
| Возможность прекратить | Можно договориться, найти компромисс    | Без вмешательства взрослых не прекращается      |
| Симметричность         | Оба нападают и защищаются               | Роли закреплены: агрессор → жертва              |
| Последствия            | Быстро проходят, самооценка не страдает | Тревога, депрессия, отказ от школы              |

## Примеры из жизни

### ✓ Конфликт: ссора в столовой

Два ученика поспорили из-за очереди, обменялись грубостями – через 10 минут помирились. Равные, разово, закончилось само.

### ✓ Травля: социальная изоляция

Ребёнка месяц игнорируют, не садятся рядом, шепчутся за спиной. Социальная изоляция – форма буллинга.



## 4 вопроса для самопроверки

Задайте себе эти вопросы, прежде чем реагировать на ситуацию:

1

Равны ли силы?

Если нет – вероятно, травля

2

Это повторяется систематически?

Если да – вероятно, травля

3

Есть ли страх и беспомощность?

Если да – вероятно, травля

4

Могут ли дети сами прекратить?

Если нет – вмешательство обязательно



Если вы ответили «да» на 3-4 вопроса – перед вами травля. Действуйте по протоколу для буллинга.

# Алгоритм действий

Если это конфликт

- Выслушать обе стороны порознь, затем вместе
- Помочь договориться (медиация)
- Не наказывать – учить аргументации
- Можно решить за 1-2 встречи

Если это травля

- Не сводить лицом к лицу – это унижит жертву
- Прежде всего защитить и обезопасить жертву
- Работать отдельно: агрессор, жертва, наблюдатели
- Требуется системная работа

# Типичные ошибки взрослых



«Вы оба неправы»

Уравнивает агрессора и жертву – вторичная  
виктимизация



«Не обращай внимания»

Обесценивает страдания – жертва чувствует себя  
брошенной

3

«Дайте сдачи сами»

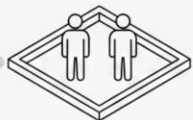
Жертва не может из-за неравенства – попытка  
лишь усиливает травлю

4

«Это просто шутки»

Нормализует насилие и снимает с агрессора  
ответственность

## КОНФЛИКТ



спор равных

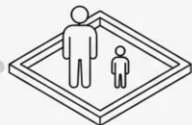


эпизодический

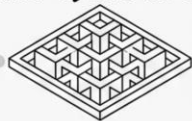


можно решить  
самим

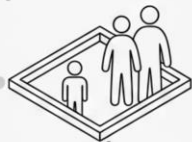
## ТРАВЛЯ



охота сильного  
на слабого



хроническая



требует  
вмешательства  
взрослых

## Одна фраза для запоминания

Конфликт – это спор равных.

Травля – это охота сильного на слабого.

Смешивать их опасно. Верная диагностика – первый шаг к защите ребёнка.

# Роль наблюдателей



При конфликте

Наблюдатели могут мирить стороны или просто расходиться – они не втянуты систематически.

При травле

Наблюдатели часто молчат из страха, смеются или присоединяются – это поддерживает буллинг. Работа с ними обязательна.



Вовлечение класса в решение – ключевой инструмент остановки буллинга.

# Запомните главное

01

---

Наблюдайте

Обращайте внимание на повторяемость, неравенство сил и эмоции ребёнка

02

---

Диагностируйте

Задайте себе 4 вопроса самопроверки перед любым решением

03

---

Действуйте правильно

Выбирайте стратегию в зависимости от типа ситуации: медиация или защита

04

---

Не молчите

Ни один ребёнок не должен справляться с травлей в одиночку

