



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Что точно НЕ надо делать жертве травли





Когда вас травят, голова идет кругом. Хочется то провалиться сквозь землю, то закричать, то доказать всем, что они не правы. И первое, что приходит в голову, почти всегда оказывается самым опасным. Этот текст — не инструкция «стань сильным». Это то Он о том, какие шаги гарантированно ухудшают положение. И как их избежать.





Не ищите оправдания обидчикам

Как это выглядит. Вы думаете: «Может, я слишком чувствительный?», «Они же не со зла», «У них самих трудности, вот они и срываются». Вы пытаетесь взглянуть на ситуацию их глазами.

К чему это приводит. Когда вы оправдываете агрессию, вы незаметно разрешаете поступать с вами так и дальше. Обидчик чувствует вашу неуверенность и понимает: границ нет, можно продолжать. Вы подменяете защиту себя попыткой понять того, кто вас не щадит. В моменте это кажется благородством, а на деле — предательство собственных чувств.

Что делать вместо этого. Разделите два понятия: у них могут быть причины и это не дает им права так поступать. Сосредоточьтесь не на том, почему они это делают, а на том, что именно они делают. Оценивайте действия, а не мотивы. Ваша боль имеет значение независимо от того, какие обстоятельства у обидчика.



Не показывайте, что сильно задеты

Как это выглядит. Покраснели, голос дрогнул, заспорили или замолчали — реакция считается за секунды.

К чему приводит. Обидчику нужна публичная эмоция. Яркая реакция делает вас мишенью, провокацию захочется повторить.

Что делать. Говорите ровно, смотрите в пространство (не в глаза), отвечайте коротко: «Я слышу», «Понял». Если «накрывает» — выйдите из комнаты на пару минут. Физически прервите контакт, без «спектакля»..





Не соглашайтесь на разговоры с глазу на глаз

Как это выглядит. Вас зовут «отойти поговорить» — вы соглашаетесь, думая, что так быстрее решить вопрос.

К чему приводит. За закрытыми дверями нет свидетелей. Слова перевернут, встречу используют как повод для новой травли. Это не переговоры, а ловушка.

Что делать. Переводите разговоры в публичное поле: пишите в общих чатах, на встречи приходите с кем-то, пусть будет третий. Главное правило: не оставайтесь наедине с тем, кто уже проявил агрессию.



Не держите всё в себе

Как это выглядит. Вы молчите — из неловкости, страха или желания разобраться самому. Думаете, травля утихнет.

К чему приводит. Тишина питает травлю. Без свидетелей происходящее списывают на разногласия или вашу проблему. Вы остаётесь один, ситуация ухудшается, круг обидчиков становится вашим миром.

Что делать. Нарушайте молчание с фактами: записывайте даты, фразы, имена, сохраняйте скриншоты. Рассказывайте не о чувствах, а о событиях. Обращайтесь к тем, у кого есть власть (руководитель, педагог, психолог). Травля живёт в темноте, ваша задача — сделать её видимой.



Не пытайтесь переубедить обидчиков

Как это выглядит. Вы доказываете, что обидчики неправы, перечисляете свои достижения, пытаетесь показать себя с лучшей стороны. Вам кажется, если они увидят правду — остановятся.

К чему приводит. В травле действуют законы игры, а не логики. Оправдываясь, вы переходите на их поле — каждый аргумент становится новой мишенью. Вы тратите силы, а агрессор наслаждается тем, что вы включились.

Что делать. Не будьте адвокатом самого себя. Вы никому ничего не обязаны доказывать. На обидное — коротко: «Я думаю иначе» — и прекращайте диалог. Спор с настроенным против вас человеком не поиск истины, а пища для конфликта. Энергию лучше направить на общение с союзниками, а не на переубеждение врагов.



Не отказывайтесь от обычной ЖИЗНИ

Как это выглядит. Вы перестаёте ходить на учёбу или работу, избегаете привычных мест, отказываетесь от встреч — лишь бы не столкнуться с обидчиками. Ваш мир сужается до комнаты.

К чему приводит. Травля отбирает не только покой, но и пространство. Избегая привычного, вы отдаёте агрессорам ещё кусок жизни, лишаете себя источников сил и уходите в изоляцию, которая усиливает беспомощность.

Что делать. Продолжайте ходить туда, куда нужно и хочется — через силу, но сохраняйте маршруты и ритуалы. Ищите попутчиков, договаривайтесь о поддержке (например, сесть ближе к учителю). Главное — не позволяйте травле отобрать у вас повседневность. Чем больше обычных дел остаётся в жизни, тем яснее видно: травля — лишь часть, а не всё.



Если вы столкнулись с подобным проявлением, необходимо сообщить по телефонам:

Телефон доверия МВД РТ (стационарный):
(843) 291-20-02;

Телефон доверия Следственного управления СК РФ по РТ:
(843) 221-74-58;

Телефон Прокуратуры РТ:
(843) 291-18-81;

Телефон доверия для молодежи и подростков:
(800) 200-01-22;

Телефон анонимной службы психологической помощи:
(800) 333-44-34.

