

Как не стать жертвой травли и что делать, если ты столкнулся с агрессией: советы психолога

Привет! Я знаю, что тема травли (буллинга) — это то, о чем не всегда хочется говорить вслух. Часто кажется, что если ты просто «не будешь обращать внимания», всё само собой рассосется. Но правда в том, что травля — это не твоя вина и не твоя слабость. Это проблема того, кто проявляет агрессию.

Чтобы чувствовать себя увереннее и защищеннее, я хочу дать вам несколько советов. Это не «волшебная таблетка», но это инструменты, которые помогут выстроить личные границы.

1. Уверенность — это не про кулаки

Агрессоры часто ищут тех, кто выглядит испуганным или неуверенным. Это не значит, что нужно «быть крутым». Это значит — держать спину прямо, смотреть в глаза и отвечать спокойным, ровным голосом. Если кто-то пытается тебя задеть, попробуй ответить коротко и без эмоций: «Я не хочу это обсуждать» или «Твои слова меня не задевают». Когда ты не даешь той эмоциональной реакции, которую ждет обидчик, ему становится скучно.

2. Не оставайся один на один с проблемой

Травля питается секретами. Агрессоры очень боятся огласки. Если ты чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, — **расскажи об этом**. Это не «стукачество», это забота о своей безопасности. Подойди к учителю, которому доверяешь, к школьному психологу или родителям. Мы здесь не для того, чтобы наказывать или читать нотации, а для того, чтобы остановить травлю.

3. Окружение имеет значение

Старайся держаться тех, с кем тебе комфортно. Травля редко направлена на человека, у которого есть надежная группа поддержки. Даже один настоящий друг рядом — это уже мощный щит. Если ты видишь, что травят кого-то другого — не проходи мимо. Иногда достаточно просто подойти к тому, кого обижают, и позвать его с собой: «Пойдем, нам надо обсудить проект». Это разрушает сценарий агрессора.

4. Цифровая гигиена

Сейчас травля часто переходит в соцсети. Если тебя оскорбляют в комментариях или личке — не вступай в перепалку. Это именно то, чего они ждут. Сделай скриншоты, заблокируй обидчика и обязательно покажи переписку взрослому. Не позволяй чужим словам в интернете влиять на твою самооценку в реальности.

5. Помни: ты — это не мнение других

Самое важное, что я хочу, чтобы вы запомнили: **травля — это не про тебя**. Это про неспособность другого человека выражать свои эмоции иначе, про его желание самоутвердиться за чужой счет. Твои особенности, твои увлечения или твой внешний вид — это твоя уникальность, а не повод для нападок.

Если тебе сейчас тяжело, если ты чувствуешь, что не справляешься — пожалуйста, приходи ко мне. Мой кабинет — это безопасное место. Мы вместе подумаем, как изменить ситуацию, и я буду рядом, пока всё не наладится.

Ты не один. И ты имеешь право на уважение.